TOPCOM®

HB 2M00 & 2F00



**USER GUIDE / HANDLEIDING / MANUEL D'UTILISATEUR
GEBRAUCHSANWEISUNG / MANUAL DE USUARIO
BRUKSANVISNING / BRUGERVEJLEDNING / ANVÄNDARHANDBOK
KÄYTTÖOHJE / MANUALE D'USO / MANUAL DO UTILIZADOR
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA / ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ / HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
INSTRUKCJA OBSŁUGI / MANUAL DE INSTALARE SI UTILIZARE
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ / UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL**

V 1.1

CE

UK The CE symbol indicates that the unit complies with the essential requirements of the directive 89/336/EEC.

NL Het toestel voldoet aan de basiseisen van de richtlijn 89/336/EEC. Dit wordt bevestigd door de CE-markering.

F La conformité de l'appareil avec les exigences fondamentales de la directive européenne 89/336/EEC relative aux terminaux, est confirmée par le label CE.

D Die Übereinstimmung des Gerätes mit den grundlegenden Anforderungen der Directive 89/336/EEC ist durch das CE-Kennzeichen bestätigt.

ES El sello CE corrobora la conformidad del equipo con los requerimientos básicos de la directiva 89/336/EEC.

S CE-märket bekräftar att apparaten uppfyller de grundläggande kraven i 89/336/EEC direktivet.

DK CE-mærkningen bekræfter, at produktet er i overensstemmelse med kravene i Rådets teleterminaldirektiv 89/336/EEC.

N CE-merkingen dokumenterer at apparatet er i samsvar med de grunnleggende kravene til EU-direktivet 89/336/EEC.

SF Laite noudattaa 89/336/EEC-direktiivien vaatimuksia, mikä on vahvistettu CE-merkillä.

IT Il simbolo CE indica che l'unità è conforme ai requisiti fondamentali della direttiva 89/336/EEC.

PT O símbolo CE indica que esta unidade cumpre com os requisitos essenciais da directiva 89/336/EEC.

CZ Symbol CE znamená, že jednotka splňuje základní požadavky směrnice 89/336/EEC.

GR Το σύμβολο CE δείχνει ότι η μονάδα συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσειςτης οδηγίας R&TTE 89/336/EEC.

HU A CE szimbólum azt igazolja, hogy a készülék megfelel a 89/336/EEC irányelv alapvető követelményeinek.

PL Symbol CE oznacza, że urządzenie spełnia istotne wymogi dyrektywy 89/336/EEC.

RO Simbolul CE indică faptul că unitatea corespunde cerințelor esențiale ale directivei 89/336/EEC.

RU Символ CE указывает на соответствие изделия необходимым требованиям директивы 89/336/EEC.

SK Symbol CE označuje, že jednotka súhlasí s hlavnými požiadavkami 89/336/EEC smernice.

UK The features described in this manual are published with reservation to modifications.

NL De in deze handleiding beschreven mogelijkheden worden gepubliceerd onder voorbehoud van wijzigingen.

F Les possibilités décrites dans ce manuel sont publiées sous réserve de modifications.

D Die in dieser Bedienungsanleitung umschriebenen Möglichkeiten, werden vorbehaltlich Änderungen publiziert.

ES Las características descritas en este manual pueden ser objeto de futuras modificaciones.

S Funktionerna i denna bruksanvisning publiceras med reservation för ändringar.

DK Vi forbeholder os retten til ændringer af de specifikationer, der er beskrevet i denne brugsanvisning.

N Funksjoner beskrevet i denne manualen kan endres uten nærmere informasjon.

SF Tässä ohjekirjassa julkaissut tiedot voivat muuttua ilman ennakkoilmoitusta.

IT Le caratteristiche descritte nel presente manuale vengono pubblicate con riserva di modifica.

PT As características descritas neste manual são publicadas sob reserva de modificação.

CZ Možnost úpravy funkcí popsaných v této příručce vyhrazena.

GR Οι λειτουργίες που περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο, δημοσιεύονται με επιφύλαξη τυχόν τροποποιήσεων.

HU A jelen használati útmutatóban leírt adatokra a gyártó fenntartja a változtatás jogát.

PL Właściwości opisane w niniejszej instrukcji obsługi są publikowane z zatrzeżeniem prawa wprowadzenia zmian.

RO Descrierile din acest manual sunt publicate sub rezerva modificarilor.

RU Указанные здесь характеристики могут быть изменены.

SK Vlastnosti popísané v tejto príručke sú publikované s vyhradeným právom na zmenu.

This product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the R&TTE directive 89/336/EEC.
The Declaration of conformity can be found on :

http://www.topcom.be/cedeclarations.asp

1 INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the HB 2M00 & 2F00. We hope that you will enjoy using the Heart Meter and the benefits it offers. In exercise or sports, your heart naturally speeds up in pumping blood to the body in accordance with the increased energy level. The Heart Meter can calculate this increase expressed as the number of beats per minute (bpm) to determine a target heart rate safe for each individual. The HB 2M00 & 2F00 watch supports 3 user modes:

1. Normal time mode
2. Alarm mode
3. Chronograph mode

More information about the target heart rate zone, maximum heart rate etc... can be found on:
www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

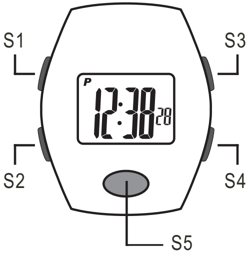
2 SAFETY NOTES

Using a Heart Monitor is NOT a substitute for professional medical attention. If you suffer from heart disorder, illness or have recently taken up fitness training, it is advisable that you seek a doctor or talk to your trainer and work out a fitness plan that suits you.
The watch should only be used as a guide in maintaining a safe heart beat rate for exercises. It should NOT be relied upon as a medical heart rate monitor. If you are uncertain about how your exercise program will impact on your heart, please consult a physician.

3 CARE AND MAINTENANCE

DO NOT expose the watch to extreme weather conditions or cleaning agents and solvents. Avoid dropping or rough handling of the watch. Avoid fastening the strap too tightly. Clean the watch with a dry soft cloth or a soft cloth moistened with water and mild detergent. Store the watch in a dry place when not in use.

4 BUTTONS



The buttons are mentioned in the manual as follows.

- S1 = Press S1 once
- [S1] = Press & hold S1
- S2 = Press S2 once
- [S2] = Press & hold S2
- S3 = Press S3 once
- [S3] = Press & hold S3
- S4 = Press S4 once
- [S4] = Press & hold S4
- [S5] = Press & hold S5

4.1 MASTER RESET

Press and hold S2, S3 and S4 simultaneously to reset the watch.
!!! All set information will be lost, also the time.

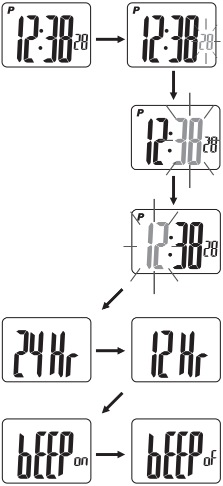
4.2 BACK LIGHT

Press S1 briefly to active the back light of the display.



Normal time mode will be displayed when NO key is selected for 1 minute.

5 SETTING TIME AND BEEP ON / OFF



In normal time mode (time on display):

- [S2]: Seconds will blink.
- S3 or S4: Set seconds to zero.
- S2: Confirm. Minutes will blink.

- S3 or S4: Adjust minutes up or down.
  [S3] or [S4]: Adjust minutes quickly.
- S2: Confirm. Hour will blink.

- S3 or S4: Adjust hour up or down.
  [S3] or [S4]: Adjust hour quickly.
- S2: Confirm.

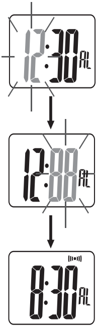
- S3 or S4: To set the time format in 12HR or 24 HR.
- S2: Confirm. Beep will blink.

- S3 or S4: To set beep on (ON) or off (OF).
- S2: Confirm.

- [S2]: To leave the setting.

6 SETTING ALARM TIME AND HOURLY CHIME

6.1 SETTING



In normal time mode (time on display):

- S2: To toggle to alarm mode.
- [S2]: Hour will blink.

- S3 or S4: Adjust hour up or down.
  [S3] or [S4]: Adjust hour quickly.
- S2: Confirm. Minutes will blink.

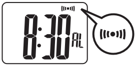
- S3 or S4: Adjust minutes up or down.
  [S3] or [S4]: Adjust minutes quickly.

- [S2]: To confirm the setting of the alarm time .

6.2 ACTIVATE / DEACTIVATE ALARM

In alarm mode:

S3: Alarm on



S3: Alarm off



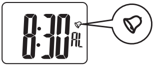


1. If the alarm time has been adjusted, alarm turns ON automatically.
2. When the alarm is ON, the watch sounds at the alarm time.
3. When the alarm rings, press any button except S1 to stop the alarm.

6.3 ACTIVATE / DEACTIVATE HOURLY CHIME

In alarm mode:

S4: Chime on



S4: Chime off



7 HEARTBEAT MEASUREMENT

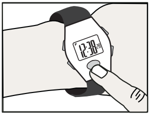
7.1 IMPORTANT NOTES

1. A sensor contact located on the back of the watch must make firm contact with the user's skin during measurement.
2. DO NOT take measurement when diving or under water.
3. Clean the back cover occasionally by applying a few drops of water and then wipe it with a paper towel thoroughly to remove any residual grease.
4. DO NOT use hand cream, it will insulate the signal between the skin and the sensors. Rub the skin and the fingers with soap and water occasionally for better signal transmission.
5. DO NOT use the finger tips where the skin is dry and thick. For those with extremely dry skin, moisten fingers and wrist with tap water.
6. Hold the watch firmly while taking a measurement in motion, this assists the sensors in making firm contact with the skin and fingers.
7. During the measurement, avoid any abrupt motion. It will create undesired noise, hence an error heart beat reading may result.

7.2 MEASUREMENT

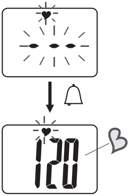


The heart rate can be measured during any functional mode, but cannot be measured when setting time and alarm.



In any functional mode:

- [S5] for 5 to 8 seconds as indicated.



'**- - -**' is flashing on the display.

A beep confirms that the measurement has been finalized.

The button can be released.
The heartbeat is displayed for 5 seconds.

8 CHRONOGRAPH MODE

1. The chronograph counts up to 99 hours 59 minutes 59 seconds.

In normal time mode:

- 2 x S2: To toggle to chronograph mode.
- S3: Start chrono.
- S3: Stop / Pause chono.
- S4: Reset the chrono.

8.1 SPECIFICATIONS

Current time mode

- Hour, minute and second
- 12 / 24 hour format selectable
- Hourly chime on the hours

Heart rate alert mode

- Measuring range: 43 to 200 beats per minute

Daily alarm mode

- Daily alarm: 1 daily alarm
- alarm duration: about 30 seconds

Chronograph mode

- Resolution: 1/100 second (within the 1st hour);
  Resolution: 1 second (beyond the 1st hour)
- Counting range: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
- Measuring mode: elapsed time and accumulative elapsed

Others

- Electro-luminescent backlight

9 TOPCOM WARRANTY

9.1 WARRANTY PERIOD

The Topcom units have a 24-month warranty period. The warranty period starts on the day the new unit is purchased. The warranty on batteries is limited to 6 months after purchase. Consumables or defects causing a negligible effect on operation or value of the equipment are not covered. The warranty has to be proven by presentation of the original purchase receipt, on which the date of purchase and the unit-model are indicated.

9.2 WARRANTY HANDLING

A faulty unit needs to be returned to a Topcom service centre including a valid purchase note.

If the unit develops a fault during the warranty period, Topcom or its officially appointed service centre will repair any defects caused by material or manufacturing faults free of charge.

Topcom will at its discretion fulfil its warranty obligations by either repairing or exchanging the faulty units or parts of the faulty units. In case of replacement, colour and model can be different from the original purchased unit.

The initial purchase date shall determine the start of the warranty period. The warranty period is not extended if the unit is exchanged or repaired by Topcom or its appointed service centres.

9.3 WARRANTY EXCLUSIONS

Damage or defects caused by incorrect treatment or operation and damage resulting from use of non-original parts or accessories not recommended by Topcom are not covered by the warranty.

The warranty does not cover damage caused by outside factors, such as lightning, water and fire, nor any damage caused during transportation.

No warranty can be claimed if the serial number on the units has been changed, removed or rendered illegible.

1 INLEIDING

Gefeliciteerd met uw aankoop van de HB 2M00 & 2F00. We hopen dat u geniet van de hartslagmeter en van de vele voordelen die het toestel biedt. Als u sport beoefent of als u traint, pompt uw hart het bloed automatisch sneller door uw lichaam in overeenstemming met het hogere energieniveau. De hartslagmeter kan deze verhoging, uitgedrukt in aantal hartslagen per minuut (hpm), berekenen om zo voor elk individu een streefhartslag te bepalen. De HB 2M00 & 2F00 Watch ondersteunt 3 gebruikersmodi:

1. Normale tijdmodus
2. Alarmmodus
3. Stopwatchmodus

> Meer informatie over de streefhartslagzone, de maximale hartslag, enz... vindt u op:
> www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

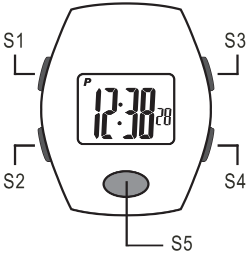
2 VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Deze hartslagmeter is GEEN vervanging voor professionele medische hulp. Als u lijdt aan een hartkwaal, als u ziek bent of nog maar pas begonnen bent met fitness, raden wij u aan om een arts te raadplegen of te overleggen met uw begeleider en te vragen of hij een fitnessprogramma voor u wil uitwerken.
Het horloge mag alleen gebruikt worden als hulpmiddel om een veilige hartslag te behouden tijdens het trainen. Het mag NIET gebruikt worden als een medische hartslagmeter. Als u onzeker bent over de invloed die uw oefenprogramma heeft op uw hart, dient u uw huisarts te raadplegen.

3 VERZORGING EN ONDERHOUD

Stel het horloge NIET bloot aan extreme weersomstandigheden, reinigingsmiddelen en oplosmiddelen. Laat het horloge niet vallen en behandel het met zachtheid. Bevestig de band niet te strak. Reinig het horloge met een droge zachte doek of met een zachte doek die lichtjes bevochtigd werd met water en een mild reinigingsmiddel. Bewaar het horloge op een droge plaats wanneer u het niet gebruikt.

4 TOETSEN



De toetsen worden in de handleiding als volgt vermeld.

- S1 = Druk eenmaal op S1
- [S1] = Druk op S1 & houd de toets ingedrukt
- S2 = Druk eenmaal op S2
- [S2] = Druk op S2 & houd de toets ingedrukt
- S3 = Druk eenmaal op S3
- [S3] = Druk op S3 & houd de toets ingedrukt
- S4 = Druk eenmaal op S4
- [S4] = Druk op S4 & houd de toets ingedrukt
- [S5] = Druk op S5 & houd de toets ingedrukt

4.1 MASTER RESET

Druk gelijktijdig op de toetsen S2, S3 en S4 en houd ze ingedrukt om het horloge te resetten.
!!! Alle ingestelde waarden gaan verloren, ook de tijdsmelding.

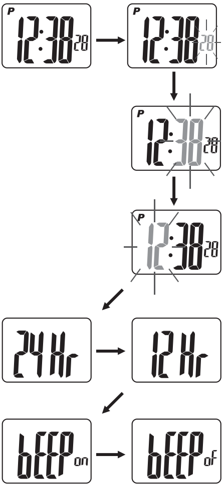
4.2 ACHTERGRONDVERLICHTING

Druk kort op S1 om de achtergrondverlichting van het scherm te activeren.



Wanneer gedurende 1 minuut GEEN toets ingedrukt wordt, verschijnt de normale tijdmodus.

5 TIJD INSTELLEN EN TOETSTOON AAN / UIT



In normale tijdmodus (tijd op scherm):

- [S2]: de seconden knipperen.
- S3 of S4: seconden instellen op nul.
- S2: bevestigen. De minuten knipperen.

- S3 of S4: minuten hoger of lager instellen.
  [S3] of [S4]: minuten snel instellen.
- S2: bevestigen. Het uur knippert.

- S3 of S4: het uur hoger of lager instellen.
  [S3] of [S4]: het uur snel instellen.
- S2: bevestigen.

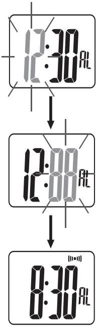
- S3 of S4: om de uurweergave in te stellen (12 HR of 24 HR).
- S2: bevestigen. De toetstoon knippert.

- S3 of S4: om de toetstoon aan (ON) of uit (OF) te schakelen.
- S2: bevestigen.

- [S2]: om de instelling te verlaten.

6 ALARMTIJD EN UURALARM INSTELLEN

6.1 INSTELLING



In normale tijdmodus (tijd op scherm):

- S2: om naar de alarmmodus te gaan.
- [S2]: het uur knippert.

- S3 of S4: het uur hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: het uur snel instellen.
- S2: bevestigen. De minuten knipperen.

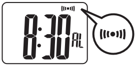
- S3 of S4: minuten hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: minuten snel instellen.

- [S2]: om de instelling van de alarmtijd te bevestigen.

6.2 ALARM ACTIVEREN / DEACTIVEREN

In alarmmodus:

S3: alarm aan



S3: alarm uit

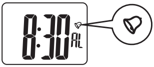


1. Als de alarmtijd ingesteld is, zal het alarm automatisch INSCHAKELEN.
2. Wanneer het alarm AAN staat, zal het horloge een geluidssignaal laten horen zodra de alarmtijd bereikt is.
3. Wanneer het alarm afgaat, drukt u op eender welke knop (behalve S1) om het alarm te stoppen.

6.3 UURALARM ACTIVEREN / DEACTIVEREN

In alarmmodus:

S4: uuralarm aan



S4: uuralarm uit



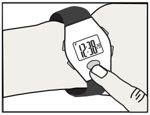
7 HARTSLAGMETING

7.1 BELANGRIJKE OPMERKINGEN

1. Het sensorcontact op de achterkant van het horloge moet tijdens de meting in contact blijven met de huid van de gebruiker.
2. Meet uw hartslag NIET bij het duiken of onder water.
3. Reinig het achterpaneel regelmatig met wat water en wrijf het vervolgens zorgvuldig droog met een papieren zakdoekje om eventuele vetresten te verwijderen.
4. Gebruik GEEN handcrème, hierdoor wordt het signaal tussen de huid en de sensoren geïsoleerd. Wrijf de huid en vingers nu en dan in met wat zeep en water voor een betere signaaltransmissie.
5. Gebruik GEEN vingertoppen waar de huid droog en dik is. Personen met een extreem droge huid raden we aan om hun vingers en pols te bevochtigen met leidingwater.
6. Houd het horloge stevig vast wanneer u uw hartslag meet terwijl u in beweging bent; zo blijven de sensoren stevig in contact met de huid en vingers.
7. Vermijd abrupte bewegingen tijdens de meting. Dat zorgt voor ongewenste storingen die kunnen leiden tot een foutieve hartslagmeting.

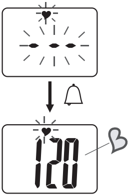
7.2 METING

De hartslag kan worden gemeten in elke functiemodus, maar niet terwijl het uur en het alarm ingesteld worden.



In elke functiemodus

- [S5] gedurende 5 tot 8 seconden zoals aangegeven.



'**- - -**' knippert op het scherm.

Een pieptoon bevestigt dat uw hartslag gemeten is.

U kunt de toets nu loslaten.
De hartslag verschijnt 5 seconden op het scherm.

8 STOPWATCHMODUS

1. De stopwatch telt op gedurende 99 uur, 59 minuten en 59 seconden.

In normale tijdmodus

- 2 x S2: om naar de stopwatchmodus te gaan.
- S3: stopwatch starten.
- S3: stopwatch stoppen / pauzeren.
- S4: stopwatch resetten.

8.1 SPECIFICATIES

Huidige tijdmodus

- Uur, minuut en seconde
- Uurweergave (12 / 24 uur) selecteerbaar
- Uuralarm op elk uur

Hartslagalarmmodus

- Meetbereik: 43 tot 200 hartslagen per minuut

Dagelijks alarmmodus

- Dagelijks alarm: 1 dagelijks alarm
- Duur van het alarm: ongeveer 30 seconden

Stopwatchmodus

- Resolutie: 1/100 seconde (binnen het 1e uur)
  Resolutie: 1 seconde (binnen het 1e uur)
- Telbereik: 99 uur, 59 minuten, 59 seconden
- Meetmodus: verstreken tijd en totaal verstreken

Overige

- Elektroluminescente achtergrondverlichting

9 TOPCOM-GARANTIE

9.1 GARANTIETERMIJN

De Topcom-toestellen hebben een garantietermijn van 24 maanden. De garantietermijn gaat in op de dag waarop het nieuwe toestel wordt aangeschaft. De garantie op de batterijen is beperkt tot 6 maanden na aankoop. Verbruiksartikelen en defecten die een verwaarloosbaar effect hebben op de werking of waarde van het toestel worden niet gedekt door de garantie. De garantie moet worden bewezen door het kunnen voorleggen van de originele aankoopbon waarop de aankoopdatum en het toestelmodel staan aangegeven.

9.2 AFWIKKELING VAN GARANTIECLAIMS

Een defect toestel moet worden geretourneerd aan het onderhoudscentrum van Topcom, samen met een geldige aankoopbon.
Als het toestel defect raakt tijdens de garantietermijn, zal Topcom of een van haar officieel aangewezen servicecentra defecten ingevolge materiaal- of fabricagefouten kosteloos repareren.
Topcom zal naar eigen inzicht voldoen aan haar garantieverplichtingen door de defecte toestellen, of onderdelen ervan, te repareren of te vervangen. In het geval van vervanging kunnen de kleur en het model verschillend zijn van het oorspronkelijk aangeschafte toestel. De oorspronkelijke aankoopdatum bepaalt wanneer de garantietermijn ingaat. De garantietermijn wordt niet verlengd als het toestel wordt vervangen of gerepareerd door Topcom of een van haar aangewezen servicecentra.

9.3 GARANTIEBEPERKINGEN

Schade of defecten als gevolg van een onjuiste behandeling of onjuist gebruik en schade als gevolg van het gebruik van niet-originele onderdelen of accessoires die niet worden aanbevolen door Topcom, vallen buiten de garantie.
De garantie dekt geen schade te wijten aan externe factoren, zoals bliksem, water en brand, noch enige tijdens transport veroorzaakte schade.
Er kan geen aanspraak worden gemaakt op garantie als het serienummer op de toestellen is veranderd, verwijderd of onleesbaar gemaakt.

1 INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat du HB 2M00 & 2F00. Nous espérons que vous apprécierez ce cardiofréquencemètre et ses avantages. Lorsque vous faites de l'exercice ou du sport, votre cœur accélère naturellement en pompant du sang dans le corps en fonction du niveau d'énergie accru. Le cardiofréquencemètre permet de calculer cette accélération et de l'exprimer en nombre de pulsations par minute afin de déterminer le bon rythme cardiaque propre à chaque individu. La montre HB 2M00 & 2F00 dispose de 3 modes utilisateur :

1. Mode Horloge
2. Mode Alarme
3. Mode Chronographe

Vous trouverez plus d'informations sur la zone de fréquence cardiaque cible, la fréquence cardiaque maximale, etc. sur: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

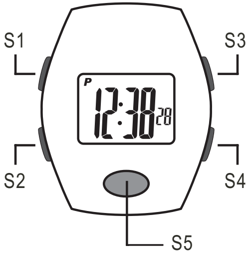
2 CONSEILS DE SÉCURITÉ

L'utilisation d'un moniteur cardiaque NE se substitue PAS à l'attention médicale d'un professionnel de la santé. Si vous souffrez de troubles cardiaques, d'une pathologie ou que vous avez récemment repris un entraînement physique, il est conseillé de consulter un médecin ou d'en parler avec votre entraîneur et de mettre en place un programme d'entraînement adapté.
La montre doit être utilisée uniquement comme repère dans le maintien d'un rythme cardiaque sans danger pendant les exercices. Elle n'est PAS aussi fiable qu'un moniteur de rythme cardiaque médical. Si vous n'êtes pas certain de l'impact du programme d'exercices sur votre cœur, veuillez consulter un médecin.

3 ENTRETIEN ET MAINTENANCE

N'EXPOSEZ PAS la montre à des conditions climatiques extrêmes ou à des agents ou des solvants nettoyants. Évitez de laisser tomber ou de manipuler brutalement la montre. Évitez de trop serrer le bracelet. Nettoyez la montre à l'aide d'un chiffon doux et sec ou d'un chiffon doux imbibé d'eau et d'un détergent non agressif. Rangez votre montre dans un endroit sec lorsque vous ne l'utilisez pas.

4 BOUTONS



Désignation des boutons indiqués dans le manuel :

- S1 = appuyer une fois sur le bouton S1
- [S1] = appuyer sur le bouton S1 et le maintenir enfoncé
- S2 = appuyer une fois sur le bouton S2
- [S2] = appuyer sur le bouton S2 et le maintenir enfoncé
- S3 = appuyer une fois sur le bouton S3
- [S3] = appuyer sur le bouton S3 et le maintenir enfoncé
- S4 = appuyer une fois sur le bouton S4
- [S4] = appuyer sur le bouton S4 et le maintenir enfoncé
- [S5] = appuyer sur le bouton S5 et le maintenir enfoncé

4.1 RÉINITIALISATION

Appuyez simultanément sur les boutons S2, S3 et S4 et maintenez-les enfoncés pour réinitialiser la montre.
!!! Toutes les informations (y compris l'heure) seront perdues.

4.2 RÉTROÉCLAIRAGE

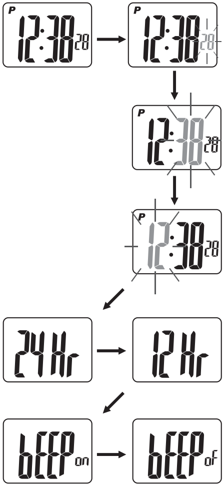
Appuyez brièvement sur le bouton S1 pour activer le rétroéclairage de l'écran.



Le mode Horloge s'affiche si AUCUNE touche n'est sélectionnée pendant 1 minute.

FRANÇAIS

5 RÉGLAGE DE L'HEURE ET ACTIVATION/ DÉSACTIVATION DU BIP



En mode Horloge (l'heure est affichée) :

- [S2] : les secondes clignotent.
- S3 ou S4 : pour réinitialiser les secondes à zéro.
- S2 : pour confirmer. Les minutes clignotent.

- S3 ou S4 : pour faire défiler les minutes dans l'ordre croissant ou décroissant. [S3] ou [S4] : pour faire défiler les minutes rapidement.
- S2 : pour confirmer. L'heure clignote.

- S3 ou S4 : pour faire défiler les heures dans l'ordre croissant ou décroissant. [S3] ou [S4] : pour faire défiler les heures rapidement.
- S2 : pour confirmer.

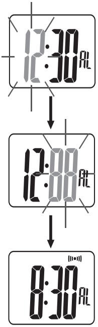
- S3 ou S4 : pour définir l'heure au format 12 ou 24 heures.
- S2 : pour confirmer. Le bip clignote.

- S3 ou S4 : pour activer (ON) ou désactiver (OF) le bip.
- S2 : pour confirmer.

- [S2] : pour quitter le réglage.

6 RÉGLAGE DE L'HEURE DE L'ALARME ET DU CARILLON HORAIRE

6.1 RÉGLAGE



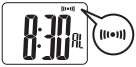
En mode Horloge (l'heure est affichée) :

- S2 : pour basculer en mode Alarme.
- [S2] : l'heure clignote.
- S3 ou S4 : pour faire défiler les heures dans l'ordre croissant ou décroissant.
  [S3] ou [S4] : pour faire défiler les heures rapidement.
- S2 : pour confirmer. Les minutes clignotent.
- S3 ou S4 : pour faire défiler les minutes dans l'ordre croissant ou décroissant.
  [S3] ou [S4] : pour faire défiler les minutes rapidement.
- [S2] : pour confirmer le réglage de l'heure de l'alarme.

6.2 ACTIVATION/DÉSACTIVATION DE L'ALARME

En mode Alarme :

S3 : pour activer l'alarme.



S3 : pour désactiver l'alarme.





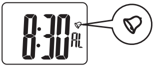
1. Si l'heure de l'alarme a été réglée, l'alarme est automatiquement activée.
2. Lorsque l'alarme est activée, la montre sonne à l'heure définie.
3. Lorsque la montre sonne, appuyez sur n'importe quel bouton (sauf S1) pour arrêter l'alarme.

FRANÇAIS

6.3 ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU CARILLON HORAIRE

En mode Alarme :

S4 : pour activer le carillon.



S4 : pour désactiver le carillon.



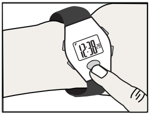
7 MESURE DU RYTHME CARDIAQUE

7.1 REMARQUES IMPORTANTES

1. Le capteur situé au dos de la montre doit être en contact direct avec la peau de l'utilisateur lors de la mesure.
2. N'EFFECTUEZ PAS de mesure si vous êtes dans l'eau.
3. Nettoyez de temps en temps le couvercle arrière en versant quelques gouttes d'eau, puis en essuyant soigneusement à l'aide d'une serviette en papier afin de retirer toute la saleté.
4. N'APPLIQUEZ PAS de crème pour les mains, cela ferait obstacle au signal entre votre peau et les capteurs. Pour une meilleure transmission du signal, frottez de temps en temps votre peau et vos doigts avec du savon et de l'eau.
5. NE PAS PLACER les capteurs aux endroits où la peau est sèche et épaisse. Les personnes ayant la peau très sèche doivent humidifier leurs doigts et leurs poignets avec de l'eau du robinet.
6. Maintenez fermement la montre si vous effectuez une mesure lorsque vous êtes en mouvement, les capteurs restent ainsi étroitement en contact avec votre peau et vos doigts.
7. Évitez tout mouvement brusque pendant la mesure. Cela va provoquer un bruit parasite et risque de fausser la mesure du rythme cardiaque.

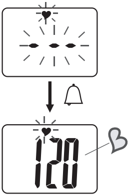
7.2 MESURE

Le rythme cardiaque peut être mesuré dans un mode fonctionnel quelconque, sauf au cours du réglage de l'heure et de l'alarme.



Dans un mode fonctionnel quelconque

- Appuyez sur [S5] pendant 5 à 8 secondes comme indiqué.



'**- - -** clignote à l'écran.

Un bip confirme que la mesure a été prise.

Vous pouvez relâcher le bouton.
La mesure du rythme cardiaque s'affiche au bout de 5 secondes.

8 MODE CHRONOGRAPHE

1. Le chronographe peut compter jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

En mode Horloge

- 2 x S2 : pour basculer en mode Chronographe.
- S3 : pour lancer le chrono.
- S3 : pour arrêter/mettre en pause le chrono.
- S4 : pour réinitialiser le chrono.

8.1 SPÉCIFICATIONS

Mode Horloge

- Heures, minutes et secondes
- Possibilité de sélectionner le format 12/24 heures
- Carillon horaire à chaque heure

Mode Alerte rythme cardiaque

- Plage de mesure : de 43 à 200 pulsations par minute

Mode Alarme quotidienne

- Alarme quotidienne : 1 alarme quotidienne
- Durée de l'alarme : environ 30 secondes

Mode Chronographe

- Résolution : 1/100ème de seconde (au cours de la 1ère heure)
  Résolution : 1 seconde (au-delà de la 1ère heure)
- Plage de comptage : 99 heures, 59 minutes et 59 secondes
- Mode de mesure : temps écoulé et temps total écoulé

Autres

- Éclairage électroluminescent

9 GARANTIE TOPCOM

9.1 PÉRIODE DE GARANTIE

Les appareils Topcom bénéficient d'une période de garantie de 24 mois. La période de garantie prend effet le jour de l'achat du nouvel appareil. La garantie sur les piles est limitée à 6 mois à compter de l'achat. Les accessoires et les défauts qui ont un effet insignifiant sur le fonctionnement ou la valeur de l'appareil ne sont pas couverts.
La garantie s'applique uniquement sur présentation du récépissé d'achat original sur lequel figurent la date de l'achat et le modèle de l'appareil.

9.2 MISE EN ŒUVRE DE LA GARANTIE

Tout appareil défectueux doit être retourné à un centre de service après-vente Topcom accompagné d'un justificatif d'achat valable. En cas de panne pendant la période de garantie, Topcom ou son centre de service après-vente officiel réparera gratuitement les dysfonctionnements dus à un vice de matière ou de fabrication.
Topcom assurera, à sa seule discrétion, ses obligations en matière de garantie en réparant ou en remplaçant les appareils ou les pièces défectueux. En cas de remplacement, la couleur et le modèle peuvent être différents de ceux de l'appareil acheté initialement.
La date d'achat initiale détermine le début de la période de garantie. La période de garantie n'est pas prolongée si l'appareil est remplacé ou réparé par Topcom ou par l'un de ses centres de service après-vente officiels.

9.3 EXCLUSIONS DE GARANTIE

Les dommages et les pannes dus à un mauvais traitement ou à une utilisation incorrecte et les dommages résultant de l'utilisation de pièces et d'accessoires non recommandés par Topcom ne sont pas couverts par la garantie.
La garantie ne couvre pas les dommages causés par des éléments extérieurs tels que la foudre, l'eau et le feu, ni les dommages provoqués par le transport.
Aucune garantie ne pourra être invoquée si le numéro de série indiqué sur les appareils a été modifié, supprimé ou rendu illisible.

1 EINLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für das Herzfrequenzmessgerät HB 2M00 bzw. 2F00 entschieden haben. Wir hoffen, dass Ihnen das Herzfrequenzmessgerät eine wichtige Hilfe ist. Beim Training und beim Sport pumpt Ihr Herz entsprechend dem erhöhten Energieverbrauch mehr Blut durch den Körper. Das Herzfrequenzmessgerät berechnet den erhöhten Wert, der sich in Schlägen pro Minute (beats per minute, bpm) ausdrückt. Auf diese Weise finden Sie Ihre optimale Herzschlagfrequenz für ein sicheres Training. Das Herzfrequenzmessgerät HB 2M00 bzw. 2F00 verfügt über drei Benutzermodi:

1. Normale Zeitanzeige
2. Alarm
3. Stoppuhr

> Weitere Informationen über die optimale Herzschlagfrequenz, die maximale Herzfrequenz usw. finden Sie unter: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

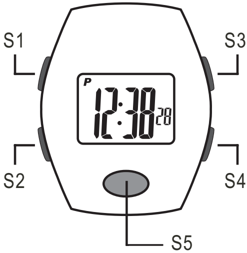
2 SICHERHEITSHINWEISE

Das Tragen eines Herzfrequenzmessgeräts ist KEIN Ersatz für eine professionelle medizinische Betreuung. Wenn Sie Herzbeschwerden haben, krank sind oder erst vor kurzem mit dem Fitness-Training begonnen haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrem Trainer sprechen und einen auf Sie abgestimmten Fitnessplan ausarbeiten.
Die Uhr darf nur als Hilfe zum Einhalten einer sicheren Herzfrequenz während des Trainings verwendet werden. Sie dürfen sich NICHT auf die Uhr als medizinischen Herzfrequenzmesser verlassen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Ihr Trainingsprogramm Ihr Herz beeinflusst, ziehen Sie einen Arzt zu Rate.

3 PFLEGE UND WARTUNG

Setzen Sie die Uhr NICHT extremen Wetterbedingungen oder Reinigungs- und Lösungsmitteln aus. Lassen Sie sie nicht herunterfallen, und vermeiden Sie eine unsachgemäße Handhabung. Legen Sie das Armband nicht zu eng an. Reinigen Sie die Uhr mit einem weichen, trockenen oder gegebenenfalls feuchten Tuch. Verwenden Sie nur mildes Reinigungsmittel. Bewahren Sie die Uhr an einem trockenen Ort auf, wenn Sie sie nicht verwenden.

4 TASTEN



Die Tasten werden in der Bedienungsanleitung folgendermaßen bezeichnet:

- S1 = Drücken Sie die Taste S1 einmal.
- [S1] = Drücken Sie die Taste S1, und halten Sie sie gedrückt.
- S2 = Drücken Sie die Taste S2 einmal.
- [S2] = Drücken Sie die Taste S2, und halten Sie sie gedrückt.
- S3 = Drücken Sie die Taste S3 einmal.
- [S3] = Drücken Sie die Taste S3, und halten Sie sie gedrückt.
- S4 = Drücken Sie die Taste S4 einmal.
- [S4] = Drücken Sie die Taste S4, und halten Sie sie gedrückt.
- [S5] = Drücken Sie die Taste S5, und halten Sie sie gedrückt.

4.1 ZURÜCKSETZEN

Drücken Sie gleichzeitig die Tasten S2, S3 und S4, und halten Sie sie gedrückt, um die Uhr zurückzusetzen.
ACHTUNG: Neben der Uhrzeit gehen auch alle eingestellten Angaben verloren.

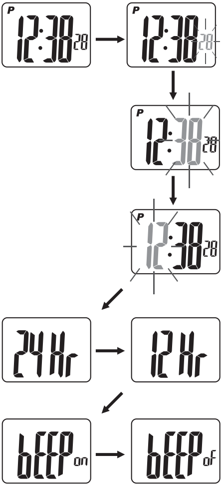
4.2 HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Drücken Sie kurz die Taste S1, um die Hintergrundbeleuchtung der Anzeige zu aktivieren.



Der Modus „Normale Uhrzeit“ wird angezeigt, wenn innerhalb einer Minute KEINE Taste gedrückt wird.

5 EINSTELLEN DER UHRZEIT UND AKTIVIEREN/ DEAKTIVIEREN DES TASTENTONS



Im Modus „Normale Uhrzeit“ (Uhrzeit wird angezeigt):

- [S2]: Die Sekunden blinken.
- S3 oder S4: Sekunden werden auf null gestellt.
- S2: Bestätigen der Einstellung. Die Minuten blinken.

- S3 oder S4: Einstellen der Minuten nach oben oder unten.
  [S3] oder [S4]: Schnelles Einstellen der Minuten.
- S2: Bestätigen der Einstellung. Die Stunde blinkt.

- S3 oder S4: Einstellen der Stunde nach oben oder unten.
  [S3] oder [S4]: Schnelles Einstellen der Stunde.
- S2: Bestätigen der Einstellung.

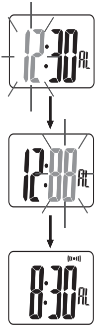
- S3 oder S4: Einstellen der Uhrzeit im 12- oder 24-Stunden-Format.
- S2: Bestätigen der Einstellung. Die Anzeige „Beep“ blinkt.

- S3 oder S4: Ein- oder Ausschalten (ON/ OF) des Tons (Beep)
- S2: Bestätigen der Einstellung.

- [S2]: Beenden des Einstellmodus.

6 EINSTELLEN DER ALARMZEIT UND STÜNDLICHER ALARM

6.1 EINSTELLUNG



Im Modus „Normale Uhrzeit“ (Uhrzeit wird angezeigt):

- S2: Wechseln in den Modus „Alarm“.
- [S2]: Die Stunde blinkt.

- S3 oder S4: Einstellen der Stunde nach oben oder unten.
  [S3] oder [S4]: Schnelles Einstellen der Stunde.
- S2: Bestätigen der Einstellung. Die Minuten blinken.

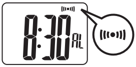
- S3 oder S4: Einstellen der Minuten nach oben oder unten.
  [S3] oder [S4]: Schnelles Einstellen der Minuten.

- [S2]: Zum Bestätigen der eingegebenen Alarmzeit.

6.2 AKTIVIEREN/DEAKTIVIEREN DES ALARMS

Im Modus „Alarm“:

S3: Alarm ein



S3: Alarm aus



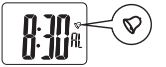


1. Beim Einstellen der Alarmzeit wird der Alarm automatisch aktiviert.
2. Wenn der Alarm aktiviert ist, ertönt bei Erreichen der Alarmzeit ein Signal.
3. Wenn der Alarmton erklingt, drücken Sie eine beliebige Taste außer S1, um den Alarm auszuschalten.

6.3 AKTIVIEREN/DEAKTIVIEREN DES STÜNDLICHEN ALARMS

Im Modus „Alarm“:

S4: Alarm ein



S4: Alarm aus



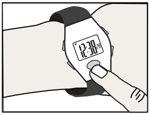
7 HERZFREQUENZMESSUNG

7.1 WICHTIGE HINWEISE

1. Während der Messung muss der Sensor auf der Rückseite der Uhr fest an Ihrer Haut anliegen.
2. Messen Sie Ihre Herzfrequenz NICHT beim Tauchen oder unter Wasser.
3. Reinigen Sie die Abdeckung gelegentlich mit ein paar Tropfen Wasser, und trocknen Sie sie mit einem Papiertuch vorsichtig ab, um restliche Rückstände zu entfernen.
4. Verwenden Sie KEINE Handcreme, da ansonsten das Signal zwischen der Haut und den Sensoren nicht übertragen werden kann. Um eine bessere Signalübertragung zu erzielen, waschen Sie Handgelenk und Hände gelegentlich mit Wasser und Seife.
5. Verwenden Sie NICHT die Fingerspitzen, da die Haut an dieser Stelle trocken und dick ist. Wenn Sie extrem trockene Haut haben, befeuchten Sie Ihre Finger und das Handgelenk mit Leitungswasser.
6. Wenn Sie die Messung während einer Bewegung durchführen, drücken Sie die Uhr fest an. Dadurch wird gewährleistet, dass zwischen den Sensoren und der Haut sowie den Fingern ein enger Kontakt besteht.
7. Vermeiden Sie während der Messung abrupte Bewegungen. Dadurch entsteht ein unerwünschtes Signalrauschen, und es wird eine fehlerhafte Herzschlagfrequenz angezeigt.

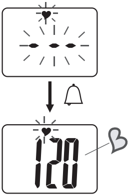
7.2 MESSUNG

Die Herzfrequenz kann in jedem der drei Funktionsmodi gemessen werden; jedoch nicht, wenn die Uhrzeit und der Alarm eingestellt werden.



In jedem beliebigen Funktionsmodus

- [S5] für 5 bis 8 Sekunden wie dargestellt.



„- - -“ blinkt in der Anzeige.

Durch einen Ton wird bestätigt, dass die Messung abgeschlossen ist.

Lassen Sie die Taste los.
Der Herzschlag wird 5 Sekunden lang angezeigt.

8 MODUS „STOPPUHR“

1. Die Stoppuhr zählt bis zu 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.

Im Modus „Normale Uhrzeit“
- 2 x S2: Wechseln in den Modus „Stoppuhr“.
- S3: Starten der Stoppuhr.
- S3: Stoppen/Anhalten der Stoppuhr.
- S4: Zurücksetzen der Stoppuhr.

8.1 TECHNISCHE DATEN

Aktueller Zeitmodus
- Stunde, Minute und Sekunde
- 12-/24-Stunden-Format
- Stündlicher Alarm

Alarm-Modus für Herzschlagfrequenz
- Messbereich: 43 bis 200 Schläge pro Minute

Täglicher Alarm-Modus
- Täglicher Alarm: 1 Alarm pro Tag
- Dauer des Alarms: ungefähr 30 Sekunden

Stoppuhr
- Genauigkeit: 1/100 Sekunde (innerhalb der 1. Stunde)
  Genauigkeit: 1 Sekunde (nach der 1. Stunde)
- Zählbereich: 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden
- Messmodus: abgelaufene Zeit und zusätzlich abgelaufene Zeit

Weitere
- Hintergrundbeleuchtung

9 TOPCOM-GARANTIE

9.1 GARANTIEZEIT

Topcom Geräte haben eine 24-monatige Garantiezeit. Die Garantiezeit beginnt an dem Tag, an dem das neue Gerät erworben wurde. Die Garantie für Batterien ist auf 6 Monate nach Erwerb begrenzt. Verschleißteile oder Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Geräts nur unerheblich beeinflussen, sind von der Garantie ausgeschlossen.
Der Garantieanspruch muss durch den Originalkaufbeleg, auf dem das Kaufdatum und das Gerätemodell ersichtlich sind, nachgewiesen werden.

9.2 ABWICKLUNG DES GARANTIEFALLS

Senden Sie das fehlerhafte Gerät mit dem gültigen Kaufbeleg an ein Topcom Service-Zentrum.
Tritt ein Gerätefehler innerhalb der Garantiezeit auf, übernimmt Topcom oder ein autorisiertes Service-Zentrum unentgeltlich die Reparatur jedes durch einen Material- oder Herstellungsfehler aufgetretenen Defekts.
Topcom wird nach eigenem Ermessen die Garantieansprüche mittels Reparatur oder Austausch des fehlerhaften Geräts oder von Teilen des fehlerhaften Geräts erfüllen. Bei einem Austausch können Farbe und Modell vom eigentlich erworbenen Gerät abweichen.
Das ursprüngliche Kaufdatum bestimmt den Beginn der Garantiezeit. Die Garantiezeit verlängert sich nicht, wenn das Gerät von Topcom oder einem seiner autorisierten Service-Zentren ausgetauscht oder repariert wird.

9.3 GARANTIEAUSSCHLÜSSE

Schäden oder Mängel, die durch unsachgemäße Handhabung oder Betrieb verursacht werden, sowie Defekte, die durch die Verwendung von Nicht-Originalteilen oder die Verwendung von nicht von Topcom empfohlenem Zubehör entstehen, sind nicht von der Garantie abgedeckt.
Die Garantie deckt keine Schäden ab, die durch äußere Einflüsse entstanden sind, wie z. B. Blitzeinschlag, Wasser, Brände oder jegliche Transportschäden.
Wenn die Seriennummer des Geräts verändert, entfernt oder unleserlich gemacht wurde, kann keine Garantie in Anspruch genommen werden.

1 INTRODUCCIÓN

Felicidades por la compra del HB 2M00 & 2F00. Esperamos que disfrute utilizando el pulsómetro y las ventajas que ofrece. Al hacer ejercicio o practicar un deporte, su corazón se acelera de forma natural para bombear sangre al cuerpo de acuerdo con el aumento del nivel de energía. El pulsómetro puede calcular este aumento y expresarlo en latidos por minuto (lpm) para determinar un ritmo cardíaco seguro para cada persona. El reloj HB 2M00 & 2F00 ofrece 3 modos de funcionamiento:
\

1. Modo de hora normal
2. Modo de alarma
3. Modo de cronógrafo

Podrá encontrar más información sobre el nivel de ritmo cardíaco óptimo, el ritmo cardíaco máximo, etc. en: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

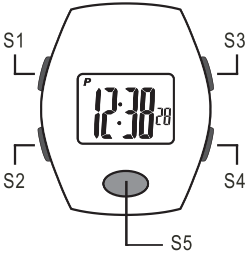
2 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

La utilización de un monitor cardíaco NO sustituye la atención médica profesional. Si padece alguna enfermedad o un trastorno cardíaco o ha empezado a entrenar recientemente, le recomendamos que consulte a su médico o hable con su entrenador para establecer un plan de entrenamiento que le convenga.
El reloj solo debe utilizarse como guía para mantener un ritmo cardíaco seguro durante los ejercicios. NO hay que depender de él como si fuera un control médico del ritmo cardíaco. Si no está seguro de cómo afectará el programa de ejercicios a su corazón, consulte a un médico.

3 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

NO exponga el reloj a condiciones meteorológicas extremas ni a detergentes o disolventes. Procure que el reloj no se caiga y manipúlelo con cuidado. Evite ajustar la banda demasiado fuerte. Limpie el reloj con un paño suave y seco o con un paño suave humedecido con agua y detergente neutro. Guarde el reloj en un sitio seco cuando no lo esté utilizando.

4 BOTONES



En el manual se hará referencia a los botones de la siguiente manera:

- S1 = Pulsar S1 una vez
- [S1] = Mantener pulsado S1
- S2 = Pulsar S2 una vez
- [S2] = Mantener pulsado S2
- S3 = Pulsar S3 una vez
- [S3] = Mantener pulsado S3
- S4 = Pulsar S4 una vez
- [S4] = Mantener pulsado S4
- [S5] = Mantener pulsado S5

4.1 RESTAURACIÓN DE TODOS LOS VALORES

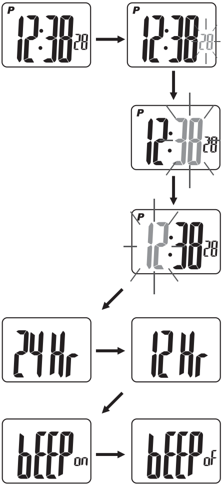
Mantenga pulsados los botones S2, S3 y S4 al mismo tiempo para reiniciar el reloj.
!!! Atención: se perderá toda la información, incluida la hora.

4.2 ILUMINACIÓN

Pulse S1 brevemente para activar la iluminación de la pantalla.


Se mostrará el modo de hora normal cuando NO se haya pulsado ningún botón durante 1 minuto.

5 AJUSTE DE LA HORA Y ACTIVACIÓN / DESACTIVACIÓN DEL PITIDO



En el modo de hora normal (con la hora en pantalla):

- [S2]: los segundos parpadearán.
- S3 o S4: ajuste los segundos a cero.
- S2: confírmelo. Los minutos parpadearán.

- S3 o S4: ajuste los minutos añadiendo o restando.
  [S3] o [S4]: ajuste los minutos rápidamente.
- S2: confírmelo. La hora parpadeará.

- S3 o S4: ajuste la hora añadiendo o restando.
  [S3] o [S4]: ajuste la hora rápidamente.
- S2: confírmelo.

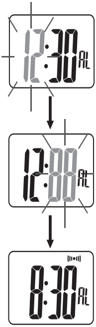
- S3 o S4: seleccione el formato de 12 o 24 horas.
- S2: confírmelo. «Beep» (pitido) parpadeará.

- S3 o S4: active («ON») o desactive («OF») el pitido.
- S2: confírmelo.

- [S2]: salga de los ajustes.

6 AJUSTE DE LA HORA DE ALARMA Y EL AVISO HORARIO

6.1 AJUSTE



En el modo de hora normal (con la hora en pantalla):

- S2: cambie al modo de alarma.
- [S2]: la hora parpadeará.

- S3 o S4: ajuste la hora añadiendo o restando.
  [S3] o [S4]: ajuste la hora rápidamente.
- S2: confírmelo. Los minutos parpadearán.

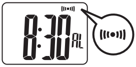
- S3 o S4: ajuste los minutos añadiendo o restando.
  [S3] o [S4]: ajuste los minutos rápidamente.

- [S2]: confirme el ajuste de la hora de alarma.

6.2 ACTIVACIÓN / DESACTIVACIÓN DE LA ALARMA

En el modo de alarma:

S3: alarma activada



S3: alarma desactivada

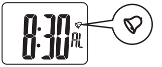


1. Si acaba de ajustar la hora de alarma, la alarma se activará automáticamente.
2. Cuando la alarma está activada, el reloj suena a la hora de alarma.
3. Cuando la alarma suene, pulse cualquier botón, excepto S1, para detener la alarma.

6.3 ACTIVACIÓN / DESACTIVACIÓN DEL AVISO HORARIO

En el modo de alarma:

S4: aviso horario activado



S4: aviso horario desactivado



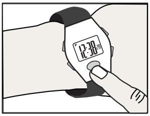
7 MEDICIÓN DEL RITMO CARDÍACO

7.1 AVISOS IMPORTANTES

1. El contacto del sensor situado en la parte posterior del reloj debe estar en contacto directo con la piel del usuario cuando se realicen las mediciones.
2. NO realice mediciones mientras bucea o bajo el agua.
3. Limpie de vez en cuando la cubierta posterior aplicando unas gotas de agua y limpiándolas bien con un papel para eliminar cualquier resto de grasa.
4. NO utilice crema de manos, ya que podría impedir la transmisión de señal entre la piel y los sensores. Lávese la piel y los dedos con agua y jabón para que la transmisión de la señal sea óptima.
5. NO utilice las puntas de los dedos, donde la piel es más seca y gruesa. Si tiene la piel extremadamente seca, humedézcase los dedos y la muñeca con agua corriente.
6. Sujete el reloj firmemente cuando realice una medición mientras camine. De esta manera, se asegurará de que los sensores están en contacto directo con la piel y los dedos.
7. Evite los movimientos bruscos mientras esté realizando una medición, ya que podría causar ruidos indeseados y producir un error en la lectura del ritmo cardíaco.

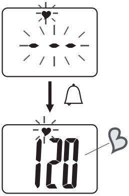
7.2 MEDICIÓN

El ritmo cardíaco puede medirse en cualquier modo de funcionamiento, excepto cuando se ajusta la hora y la alarma.



En cualquier modo de funcionamiento:

- [S5] entre 5 y 8 segundos, tal y como se indica.



'«- - -» parpadea en la pantalla.

Un pitido confirma que la medición ha finalizado.

Ahora puede soltar el botón.
El ritmo cardíaco se mostrará durante 5 segundos.

8MODO DE CRONÓGRAFO

1. El cronógrafo puede contar hasta 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.

En modo de hora normal:

- S2 (dos veces): cambia al modo de cronógrafo.
- S3: inicia el cronógrafo.
- S3: detiene / pausa el cronógrafo.
- S4: reinicia el cronógrafo.

8.1 DATOS TÉCNICOS

Modo de hora

- Hora, minutos y segundos
- Formato de 12 o 24 horas disponible
- Aviso horario a cada hora

Modo de alerta del ritmo cardíaco

- Alcance de medición: de 43 a 200 latidos por minuto

Modo de alarma diaria

- Alarma diaria: 1 alarma al día
- Duración de la alarma: 30 segundos aproximadamente

Modo de cronógrafo

- Resolución: 1/100 segundos (durante la primera hora); resolución: 1 segundo (después de la primera hora)
- Alcance del cronógrafo: 99 horas, 59 minutos, 59 segundos
- Modo de medición: tiempo transcurrido y tiempo acumulado transcurrido

Otras

- Iluminación electroluminiscente

9 GARANTÍA TOPCOM

9.1 PERÍODO DE GARANTÍA

Las unidades de Topcom tienen un período de garantía de 24 meses. El período de garantía entra en vigor el día en que se adquiere la nueva unidad. La garantía de las baterías está limitada a 6 meses desde la compra. La garantía no cubre los consumibles ni los defectos que tengan un efecto insignificante en el funcionamiento o en el valor del equipo.
La garantía debe demostrarse presentando el comprobante original de compra, en el que constarán la fecha de compra y el modelo de la unidad.

9.2 TRATAMIENTO DE LA GARANTÍA

La unidad defectuosa deberá devolverse al centro de servicio de Topcom junto con un comprobante de compra válido.
Si la unidad tiene una avería durante el período de garantía, Topcom o su centro de servicio oficial repararán sin cargo alguno cualquier avería causada por defectos de material o fabricación.
Topcom, a su discreción, cumplirá sus obligaciones de garantía reparando o sustituyendo las unidades defectuosas o las piezas de las unidades defectuosas. En caso de sustitución, el color y el modelo pueden variar respecto a los de la unidad adquirida inicialmente.
La fecha de compra inicial determinará el comienzo del período de garantía. Este no se ampliará si Topcom o sus centros de servicio autorizados cambian o reparan la unidad.

9.3 LIMITACIONES DE LA GARANTÍA

Los daños o defectos causados por un uso incorrecto y los daños resultantes del uso de piezas o accesorios no originales no recomendados por Topcom no están cubiertos por la garantía.
La garantía no cubre los daños ocasionados por factores externos tales como relámpagos, agua o fuego, como tampoco los daños causados durante el transporte.
La garantía no será válida si el número de serie de las unidades se cambia, se elimina o resulta ilegible.

1 INLEDNING

Tack för att du har köpt HB 2M00 & 2F00. Vi hoppas att du kommer att tycka om att använda denna hjärtfrekvensmätare och de fördelar den erbjuder. När du motionerar eller idrottar ökar din hjärtfrekvens och pumpar ut mer blod till kroppen i takt med den ökade energinivån. Hjärtfrekvensmätaren kan beräkna denna ökning, uttryckt i antal hjärtslag per minut, för att kunna bestämma en målhjärtfrekvens som är säker för varje enskild individ. HB 2M00 & 2F00-klockan har tre användningslägen:

1. Normalt tidsläge
2. Larmläge
3. Tidtagningsläge

> Mer information om zonen för målhjärtfrekvens, maximal hjärtfrekvens etc. finns på:
> www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

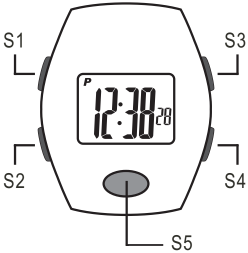
2 SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Användning av en hjärtfrekvensmätare ersätter INTE professionell medicinsk kontroll. Om du lider av hjärtbesvär, illamående eller nyligen har börjat motionera, rekommenderar vi att du talar med en läkare eller din tränare och lägger upp en motionsplan som passar dig.
Klockan ska endast användas som vägledning för att upprätthålla en säker hjärtfrekvens vid motionering. Du ska INTE förlita dig på den som på en medicinsk hjärtfrekvensmätare. Om du är osäker på hur ditt motionsprogram kommer att påverka ditt hjärta ska du rådfråga en läkare.

3 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Utsätt INTE klockan för extrema väderförhållanden eller starka rengörings- eller lösningsmedel. Undvik att tappa klockan eller behandla den omilt. Spänn inte åt bandet för hårt. Rengör klockan med en torr och mjuk trasa eller en mjuk trasa fuktad med vatten och ett milt rengöringsmedel. Förvara klockan på en torr plats när den inte används.

4 KNAPPAR



Knapparna omnämns i bruksanvisningen enligt följande.

- S1 = Tryck en gång på S1
- [S1] = Tryck på och håll ned S1
- S2 = Tryck en gång på S2
- [S2] = Tryck på och håll ned S2
- S3 = Tryck en gång på S3
- [S3] = Tryck på och håll ned S3
- S4 = Tryck en gång på S4
- [S4] = Tryck på och håll ned S4
- [S5] = Tryck på och håll ned S5

4.1 HUVUDÅTERSTÄLLNING

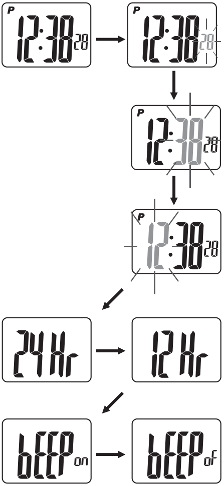
Tryck på och håll samtidigt ned S2, S3 och S4 för att återställa klockan.
!!! All inställd information kommer att gå förlorad, även tidsinställningen.

4.2 BAKGRUNDSBELYSNING

Tryck snabbt på S1 för att aktivera displayens bakgrundsbelysning.

Normalt tidsläge visas när INGEN knapp använts under en minut.

5 STÄLLA IN TIDEN OCH AKTIVERA/AVAKTIVERA PIPSIGNALEN



I normalt tidsläge (tidsvisning):

- [S2]: Sekunderna blinkar.
- S3 eller S4: Sätt sekunderna till noll.
- S2: Bekräfta. Minuterna blinkar.

- S3 eller S4: Justera minuterna uppåt eller nedåt.
  [S3] eller [S4]: Justera minuterna snabbt.
- S2: Bekräfta. Timmen blinkar.

- S3 eller S4: Justera timmen uppåt eller nedåt.
  [S3] eller [S4]: Justera timmen snabbt.
- S2: Bekräfta.

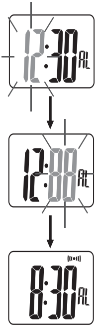
- S3 eller S4: Att ställa in 12- eller 24-timmarsformat.
- S2: Bekräfta. Pipsignalsmarkeringen (beep) blinkar.

- S3 eller S4: Att aktivera (on) eller avaktivera (of) pipsignalen.
- S2: Bekräfta.

- [S2]: För att lämna inställningarna.

6 STÄLLA IN LARMTIDEN OCH KLOCKRINGNING VARJE TIMME

6.1 INSTÄLLNING



I normalt tidsläge (tidsvisning):

- S2: Att växla till larmläge.
- [S2]: Timmen blinkar.

- S3 eller S4: Justera timmen uppåt eller nedåt.
  [S3] eller [S4]: Justera timmen snabbt.
- S2: Bekräfta. Minuterna blinkar.

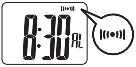
- S3 eller S4: Justera minuterna uppåt eller nedåt.
  [S3] eller [S4]: Justera minuterna snabbt.

- [S2]: Att bekräfta inställningen av larmtiden.

6.2 AKTIVERA/AVAKTIVERA LARMET

I larmläge:

S3: Larmet aktiverat



S3: Larmet avaktiverat



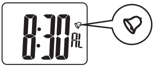


1. Om larmtiden har justerats aktiveras larmet automatiskt.
2. När larmet är aktiverat ljuder klockan vid larmtiden.
3. När larmet ljuder stoppas larmet genom att man trycker på någon knapp (utom S1).

6.3 AKTIVERA/AVAKTIVERA KLOCKRINGNING VARJE TIMME

I larmläge:

S4:
Klockringning
aktiverat



S4:
Klockringning
avaktiverat



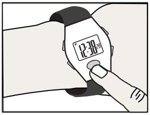
7 HJÄRTFREKVENSMÄTNING

7.1 VIKTIGA ANMÄRKNINGAR

1. En sensorkontakt på baksidan av klockan måste ha tät kontakt med användarens hud under mätning.
2. Utför INTE mätning under dykning eller under vattenytan.
3. Rengör då och då baksidans hölje genom att anbringa några vattendroppar och torka noga med en pappershandduk för att ta bort fettrester.
4. Använd INTE handkräm; det kommer att hindra signalen mellan hud och sensorer. Gnugga hud och fingrar då och då med tvål och vatten för att få bättre signalöverföring.
5. Använd INTE fingerspetsarna där huden är torr och tjock. Fukta fingrar och handled med vattenledningsvatten om du har extremt torr hud.
6. Håll klockan i ett fast grepp om du mäter under rörelse; detta underlättar för sensorerna att få tät kontakt med huden och fingrarna.
7. Undvik häftiga rörelser under mätningen. Detta skapar oönskade störningar och kan ge en felaktig hjärtfrekvensmätning.

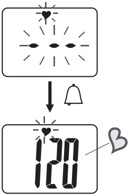
7.2 MÄTNING

Hjärtfrekvensen kan mätas i alla funktionslägen men kan inte mätas under inställning av tid och larm.



I vilket som helst funktionsläge

- [S5] under 5 till 8 sekunder.



'**- - -**' blinkar på displayen.

En pipsignal bekräftar att mätningen har slutförts.

Knappen kan släppas.
Hjärtfrekvensen visas under 5 sekunder.

8 TIDTAGNINGSLÄGE



1. Tidtagaren räknar upp till 99 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.

I normalt tidsläge

- 2 x S2: Att växla till tidtagningsläge.
- S3: Starta tidtagningen.
- S3: Stoppa/pausa tidtagningen.
- S4: Återställ tidtagningen.

8.1 SPECIFIKATIONER

Tidsläge med aktuell tid

- Timme, minut och sekund
- 12- eller 24-timmarsformat
- Klockringning varje hel timme

Läge för hjärtfrekvensvarning

- Mätintervall: 43 till 200 slag per minut

Läge för dagligt larm

- Dagligt larm: 1 dagligt larm
- Larmvaraktighet: Omkring 30 sekunder

Tidtagningsläge

- Noggrannhet: 1/100 sekund (inom den 1:a timmen);
  Noggrannhet: 1/100 sekund (efter den 1:a timmen)
- Mätintervall: 99 timmar, 59 minuter, 59 sekunder
- Mätningsläge: Förfluten tid och ackumulerad förfluten tid

Övrigt

- Elektroluminiscerande bakgrundsbelysning

9 TOPCOMS GARANTI

9.1 GARANTIPERIOD

Topcoms produkter har en garantiperiod på 24 månader. Garantiperioden startar det datum då den nya produkten inhandlas. Garantin på batterier begränsas till 6 månader efter inköp. Förbrukningsvaror eller defekter som har obetydlig inverkan på utrustningens funktion eller värde omfattas inte av garantin.
För att du ska kunna göra ett garantianspråk måste du visa upp det ursprungliga inköpskvittot, där inköpsdatumet och produktmodellen ska framgå.

9.2 GARANTIREGLER

En felaktig produkt måste returneras till ett av Topcoms servicecenter tillsammans med ett giltigt inköpskvitto.
Om ett fel uppstår på produkten under garantiperioden, reparerar Topcom eller dess officiellt förordnade servicecenter utan kostnad alla defekter som har orsakats av material- eller tillverkningsfel.
Topcom uppfyller efter eget gottfinnande sina garantiåtaganden genom att antingen reparera eller byta ut den felaktiga produkten eller delar av den felaktiga produkten. I händelse av byte, kan färg eller modell skilja sig från den ursprungligen köpta enheten.
Det ursprungliga inköpsdatumet avgör garantitidens början.
Garantiperioden förlängs inte om produkten byts ut eller repareras av Topcom eller dess förordnade servicecenter.

9.3 UNDANTAG TILL GARANTIN

Garantin omfattar inte skador eller defekter som orsakas av felaktig hantering eller användning samt skador som uppkommer till följd av att delar eller tillbehör som ej är original och som inte har rekommenderats av Topcom används.
Garantin täcker inte skada orsakad av yttre faktorer som blixtnedslag, vatten och eld eller annan skada orsakad under transport.
Ingen garanti kan krävas om serienumret på apparaten har ändrats, avlägsnats eller gjorts oläsligt.

1 INTRODUKTION

Tillykke med dit køb af HB 2M00 & 2F00. Vi håber, at du får glæde af Pulsmåleren og de fordele, den tilbyder. Når du motionerer eller dyrker sport, øger hjertet helt naturligt hastigheden og pumper blod rundt i kroppen i overensstemmelse med det forøgede energibehov. Pulsmåleren kan beregne denne forøgelse, udtrykt som antal slag pr. minut (bpm) for at finde en målpuls, som er sikker for hver enkelt person. HB 2M00 & 2F00-uret har 3 brugertilstande

1. Klokkeslætstilstand
2. Alarm-tilstand
3. Stopur-tilstand

Flere oplysninger om målpulszoner, maksimal puls osv… kan findes på: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

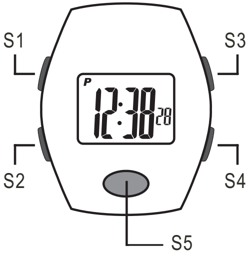
2 BEMÆRKNINGER OM SIKKERHED

Brug af en pulsmåler kan IKKE erstatte rådgivning fra en læge. Hvis du har hjerteproblemer eller andre lidelser, eller hvis du er begyndt at motionere for nylig, anbefales det at søge læge eller at tale med din træner, som kan sammensætte en træningsplan, der passer til dig.
Uret bør kun anvendes som vejledende til opretholdelse af et sikkert pulsniveau i forbindelse med motionstræning. Den må IKKE benyttes som medicinsk pulsmåler. Hvis du er usikker på, hvordan dit træningsprogram påvirker dit hjerte, skal du kontakte en læge.

3 PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Udsæt IKKE uret for ekstremt vejr, rengøringsmidler eller opløsningsmidler. Undgå at tabe uret eller hård behandling af uret. Undgå at stramme remmen for meget. Rengør uret med en tør, blød klud eller en blød klud, som er fugtet med mildt sæbevand. Opbevar uret på et tørt sted, når det ikke er i brug.

4 KNAPPER



Brug af knapperne beskrives på denne måde i manualen:

- S1 = Tryk på S1 én gang
- [S1] = Tryk og hold S1
- S2 = Tryk på S2 én gang
- [S2] = Tryk og hold S2
- S3 = Tryk på S3 én gang
- [S3] = Tryk og hold S3
- S4 = Tryk på S4 én gang
- [S4] = Tryk og hold S4
- [S5] = Tryk og hold S5

4.1 TOTAL NULSTILLING

Tryk og hold S2, S3 og S4 samtidig for at nulstille uret.
!!! Alle indstillinger vil forsvinde, også klokkeslættet.

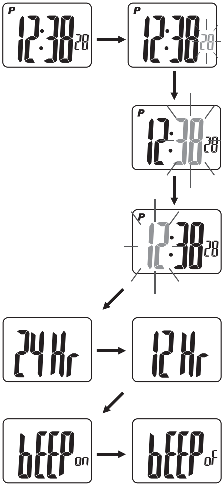
4.2 BAGLYS

Tryk kortvarigt på S1 for at aktivere displayets baggrundsbelysning.



Normal klokkeslættilstand vil blive vist, hvis INGEN knap anvendes i 1 minut.

5 INDSTILLING AF KLOKKESLÆT OG BIP TIL / FRA



I normal klokkeslættilstand (klokkeslæt på displayet):

- [S2]: Sekunder blinker.
- S3 eller S4: Nulstiller sekunder.
- S2: Bekræft. Minutter blinker.

- S3 eller S4: Indstil minutter op eller ned. [S3] eller [S4]: Indstil minutterne hurtigt.
- S2: Bekræft. Timer blinker.

- S3 eller S4: Indstil timer op eller ned. [S3] eller [S4]: Indstil timer hurtigt.
- S2: Bekræft.

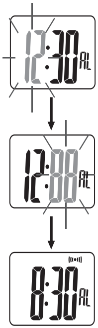
- S3 eller S4: Sådan indstilles tidsformatet til 12HR eller 24 HR:
- S2: Bekræft. Bip blinker.

- S3 eller S4: Sådan slås bip til (ON) eller fra (OF):
- S2: Bekræft.

- [S2]: For at forlade indstillingen.

6 INDSTILLING AF ALARMKLOKKESLÆT OG TIMERINGEFUNKTION

6.1 INDSTILLING



I normal klokkeslættilstand (klokkeslæt på displayet):

- S2: For at skifte til alarmtilstand.
- [S2]: Timer blinker.

- S3 eller S4: Indstil timer op eller ned.
  [S3] eller [S4]: Indstil timer hurtigt.
- S2: Bekræft. Minutter blinker.

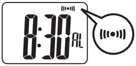
- S3 eller S4: Indstil minutter op eller ned.
  [S3] eller [S4]: Indstil minutterne hurtigt.

- [S2]: For at bekræfte indstilling af alarmklokkeslæt.

6.2 AKTIVERE / DEAKTIVERE ALARM

I alarm-tilstand:

S3: Alarm til



S3: Alarm fra



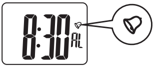
DANSK

1. Hvis alarmklokkeslæt er blevet indstillet/ændret, slås alarm til (ON) automatisk.
2. Når alarmen er aktiveret, lyder alarmen på alarmklokkeslættet.
3. Når alarmen ringer, trykker du på en vilkårlig knap undtagen S1 for at stoppe alarmen.

6.3 AKTIVERING/DEAKTIVERING AF TIMERINGEFUNKTION

I alarm-tilstand:

S4: Ringning til



S4: Ringning fra



7 PULSMÅLING

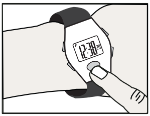
7.1 VIGTIGT:

1. En sensorkontakt på urets bagside skal have god kontakt med brugerens hus under måling.
2. Foretag IKKE måling, når du dykker eller er under vand.
3. Rens af og til bagkapslen ved at påføre nogle få dråber vand og derefter aftørre den grundigt med en papirserviet for at fjerne eventuel tilsmudsning.
4. Anvend IKKE håndcreme. Det vil isolere for signalet mellem huden og sensorerne. Gnid af og til hud og fingre med sæbe og vand for at opnå bedre overførsel af signal.
5. Anvend IKKE fingerspidserne, hvor huden er tør og tyk. Ved ekstremt tør hud skal fingre og håndled vædes med rindende vand.
6. Hold uret godt fast, når du tager målinger, mens du er i bevægelse. Det hjælper sensorerne med at få god kontakt med huden og fingrene.
7. Undgå pludselige bevægelser under målingen. Det vil give uønsket støj, og der kan opstå fejl i pulsmålingen.

7.2 MÅLING

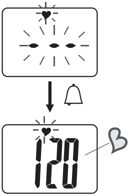


Pulsen kan måles i alle funktionstilstande, men den kan ikke måles, mens man indstiller klokkeslæt eller alarm.



I enhver funktionstilstand

- [S5] i 5 til 8 som angivet.



'- - -' blinker på displayet.

Et bip bekræfter, at målingen er afsluttet.

Knappen kan slippes.
Pulsen vises i 5 sekunder.

8 STOPUR-TILSTAND

1. Stopuret tæller op til 99 timer, 59 minutter og 59 sekunder.

I klokkeslætstilstand:

- 2 x S2: For at skifte til stopur-tilstand.
- S3: Start stopur.
- S3: Stop / sæt stopur på pause.
- S4: Nulstil stopur.

8.1 TEKNISKE DATA

Klokkeslætstilstand

- Time, minut og sekund
- Vælg mellem 12/24 timeformat
- Timeringefunktion på hele timer

Pulsmåler-alarmtilstand

- Måleområde: 43 til 200 slag/minut

Daglig alarm-tilstand

- Daglig alarm: 1 daglig alarm.
- alarmvarighed: cirka 30 sekunder

Stopur-tilstand

- Opløsning: 1/100 sekund (inden for den første time),
  Opløsning: 1 sekund (efter den første time),
- Tælleinterval: 99 timer, 59 minutter, 59 sekunder
- Måletilstand: forløbet tid og samlet forløbet tid

Andet

- Elektrisk oplyst baglys

9 TOPCOM-GARANTI

9.1 GARANTIPERIODE

Der er 24 måneders garanti på Topcom-enhederne. Garantiperioden starter den dag, hvor den nye enhed købes. Garantien på batterierne er begrænset til 6 måneder efter købet. Forbrugsvarer og fejl, der har ubetydelig indvirkning på udstyrets funktion eller værdi, er ikke omfattet af garantien.
Garantien skal bevises ved fremlæggelse af den originale kvittering for købet, hvoraf købsdatoen og enhedsmodellen fremgår.

9.2 GARANTIHÅNDTERING

En fejlbehæftet enhed skal returneres til et Topcom-servicecenter sammen med gyldigt købsbevis.
Hvis der opstår fejl på enheden i løbet af garantiperioden, vil Topcom eller dets officielt udpegede servicecenter uden beregning udbedre defekter, som er forårsaget af materiale- eller produktionsfejl.
Topcom vil efter egen vurdering opfylde sin garantiforpligtelse ved enten at reparere eller udskifte fejlbehæftede enheder eller dele af de fejlbehæftede enheder. I tilfælde af ombytning kan farve og model afvige fra den oprindeligt købte enhed.
Den oprindelige købsdato bestemmer garantiperiodens start.
Garantiperioden forlænges ikke, såfremt enheden udskiftes eller repareres af Topcom eller det af Topcom udpegede servicecenter.

9.3 UNDTAGELSER FRA GARANTIEN

Skade eller defekter, som skyldes forkert behandling eller betjening samt skade forårsaget af brug af ikke-originale dele eller tilbehør, som ikke er anbefalet af Topcom, er ikke dækket af garantien.
Garantien dækker ikke skade forårsaget af ydre faktorer, såsom lynnedslag, vand eller ild, og heller ikke skade forårsaget under transport.
Garantien er ugyldig, hvis serienummeret på enhederne er blevet ændret, fjernet eller gjort ulæseligt.

1 INNLEDNING

Gratulerer med anskaffelsen av HB 2M00 & 2F00. Vi håper du har nytte av å bruke hjertemåleren og fordelene den skaper. Under trening og sport pumper hjertet ditt naturlig raskere for å øke blodomløpet i henhold til det økte energinivået. Hjertemåleren kan beregne denne økningen uttrykt som antall hjerteslag per minutt (hpm) for å fastslå en trygg pulsfrekvens for hver enkelt person. HB 2M00 & 2F00 armbåndsur støtter 3 brukerinnstillinger:

1. Normal klokkeslettvisning
2. Alarmmodus
3. Stoppeklokkemodus

Du finner mer informasjon om anbefalt pulsområde, maksimalpuls osv. på www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

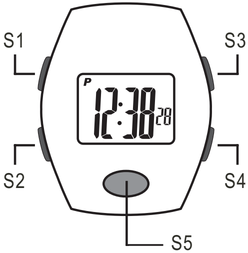
2 RÅD OM SIKKERHET

Bruk av hjertefrekvensmåler er IKKE en erstatning for profesjonell medisinsk bistand. Hvis du lider av hjertefeil, sykdom eller nylig har begynt å trene, anbefaler vi at du rådfører deg med en lege eller en treningsinstruktør for å få utarbeidet en treningsplan som passer for deg. Armbåndsuret må bare brukes som et veiledende instrument for å holde sikker puls under trening. Den må IKKE brukes som et medisinsk hjerteovervåkingsapparat. Hvis du er usikker på hvilken virkning treningsprogrammet ditt har på hjertet, rådfører du deg med en lege.

3 STELL OG VEDLIKEHOLD

Armbåndsuret MÅ IKKE utsettes for ekstreme værforhold eller rengjøringsmidler eller løsemidler. Unngå å slippe ned armbåndsuret eller utsette det for støt. Unngå å feste remmen for stramt. Rengjør armbåndsuret med en tørr, ren klut eller en klut fuktet med vann og et mildt rengjøringsmiddel. Oppbevar armbåndsuret på et tørt sted når det ikke er i bruk.

4 KNAPPER



Knappene er nevnt på følgende måte i bruksanvisningen.

- S1 = Trykk S1 én gang
- [S1] = Trykk og hold inne S1
- S2 = Trykk S2 én gang
- [S2] = Trykk og hold inne S2
- S3 = Trykk S3 én gang
- [S3] = Trykk og hold inne S3
- S4 = Trykk S4 én gang
- [S4] = Trykk og hold inne S4
- [S5] = Trykk og hold inne S5

4.1 NULLSTILLING

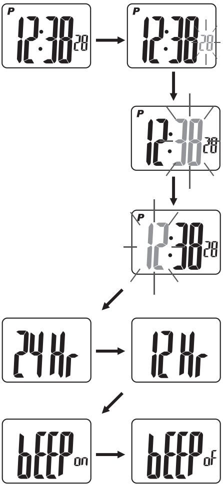
Trykk og hold inne S2, S3 og S4 samtidig for å nullstille armbåndsuret.
!!! All innstilt informasjon blir slettet, inkludert klokkeslettet.

4.2 BAKGRUNNSBELYSNING

Trykk kort på S1 for å aktivere bakgrunnsbelysningen av displayet.

Normal klokkeslettmodus vises hvis INGEN taster trykkes inn i løpet av 1 minutt.

5 STILLE KLOKKESLETT OG VARSLING PÅ / AV



I normal klokkeslettmodus (klokkeslett på displayet):

- [S2]: Sekundene blinker.
- S3 eller S4: Setter sekunder til null.
- S2: Bekreft. Minuttene blinker.

- S3 eller S4: Justerer minuttene opp eller ned.
  [S3] eller [S4]: Juster minuttene hurtig.
- S2: Bekreft. Timene blinker.

- S3 eller S4: Justerer timene opp eller ned.
  [S3] eller [S4]: Juster timene hurtig.
- S2: Bekreft.

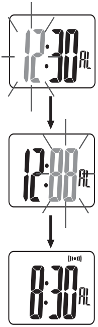
- S3 eller S4: Stille inn 12-timers eller 24-timers klokkeslettformat.
- S2: Bekreft. Tonevarsling blinker.

- S3 eller S4: Slå tonevarsling på (ON) eller av (OF).
- S2: Bekreft.

- [S2]: Gå ut av innstillingen.

6 STILLE ALARMKLOKKESLETT OG TIMESIGNAL

6.1 INNSTILLING



I normal klokkeslettmodus (klokkeslett på displayet):

- S2: Bytte til alarmmodus.
- [S2]: Timene blinker.

- S3 eller S4: Justerer timene opp eller ned. [S3] eller [S4]: Juster timene hurtig.
- S2: Bekreft. Minuttene blinker.

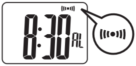
- S3 eller S4: Justerer minuttene opp eller ned.
  [S3] eller [S4]: Juster minuttene hurtig.

- [S2]: Bekrefte innstillingen av alarmklokkeslett.

6.2 AKTIVERE / DEAKTIVERE ALARMEN

I alarmmodus:

S3: Alarm på



S3: Alarm av

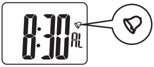


1. Hvis alarmklokkeslettet endres slås alarmen PÅ automatisk.
2. Hvis alarmen er PÅ lyder alarmen ved alarmklokkeslettet.
3. Når alarmen lyder trykker du en hvilken som helst tast unntatt S1 for å stoppe alarmen.

6.3 AKTIVERE / DEAKTIVERE TIMESIGNAL

I alarmmodus:

S4: Timesignal på



S4: Timesignal av



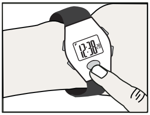
7 PULSMÅLING

7.1 VIKTIGE MERKNADER

1. Følerkontakten på baksiden av armbåndsuret må være i kontakt med huden ved måling.
2. UNNGÅ å ta målinger mens du befinner deg under vann.
3. Rengjør baksiden av armbåndsuret av og til ved å påføre et par dråper vann og tørke av med et papirtørkle for å fjerne fettrester.
4. BRUK IKKE håndkrem. Dette vil isolere følerne slik at de ikke får kontakt med huden. Gni huden og fingrene med såpe og vann av og til for å oppnå bedre signaloverføring.
5. BRUK IKKE fingertuppene hvis huden er tørr. Hvis du har svært tørr hud kan du fukte fingrene og håndleddet med vann.
6. Hold armbåndsuret fast mens du foretar målinger i bevegelse. Dette bidrar til at følerne får god kontakt med huden og fingrene.
7. Unngå brå bevegelser under målingen. Dette kan føre til uønsket støy som forårsaker feil pulsmåling.

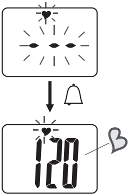
7.2 MÅLING

> Pulsen kan måles i alle funksjonsinnstillinger, men den kan ikke måles under innstilling av klokkeslett og alarm.



I alle funksjonsinnstillinger

- [S5] i 5 til 8 sekunder som vist.



'**- - -**' blinker på displayet.

En pipelyd bekrefter at målingen er fullført.

Slipp knappen.
Hjertefrekvensen vises i 5 sekunder.

NORSK

8 STOPPEKLOKKEMODUS

1. Stoppeklokken teller opp til 99 timer, 59 minutter og 59 sekunder.

I normal klokkeslettmodus

- 2 x S2: Bytte til stoppeklokkemodus.
- S3: Start stoppeklokken.
- S3: Stopp / Pause stoppeklokken.
- S4: Nullstill stoppeklokken.

8.1 SPESIFIKASJONER

Klokkeslettmodus

- Timer, minutter og sekunder
- 12 / 24-timers format, valgfritt
- Timesignal hver hele time

Alarmfunksjon for hjertefrekvens

- Måleområde: 43 til 200 hjerteslag per minutt

Daglig alarmmodus

- Daglig alarm: 1 daglig alarm
- alarmens varighet: ca 30 sekunder

Stoppeklokkemodus

- Nøyaktighet: 1/100 sekund (i løpet av 1. time),
  Nøyaktighet: 1 sekund (etter 1. time),
- Telleområde: 99 timer, 59 minutter, 59 sekunder
- Målemodus: medgått tid og sammenlagt tid

Annet

- Elektronisk bakgrunnsbelysning

9 TOPCOM-GARANTI

9.1 GARANTIPERIODE

Alle Topcom-produkter leveres med 24 måneders garanti. Garantiperioden starter den dagen produktet blir kjøpt. Garantien for batteriene begrenses til 6 måneder etter kjøpsdatoen. Forbruksvarer eller feil som har ubetydelig innvirkning på driften eller verdien av utstyret, dekkes ikke.
Garantien forutsetter fremvisning av original kjøpskvittering der kjøpsdato og produktets modellnummer fremgår.

9.2 GARANTIREGLER

Defekte produkter må returneres til et Topcom-servicesenter sammen med en gyldig kjøpskvittering.
Hvis det oppstår feil ved produktet i løpet av garantiperioden, vil Topcom eller deres offisielle servicesenter gratis reparere eventuelle feil/mangler forårsaket av material- eller produksjonsfeil.
Topcom vil etter eget valg oppfylle sine garantiforpliktelser ved åreparere eller skifte ut defekte produkter eller deler på de defekte produktene. Ved erstatning kan farge eller modell avvike fra det opprinnelig innkjøpte apparatet.
Den opprinnelige kjøpsdatoen fastsetter garantiperiodens start.
Garantiperioden utvides ikke selv om produktet er skiftet ut eller reparert av Topcom eller deres servicesentre.

9.3 UNNTAK FRA GARANTIEN

Feil eller mangler som skyldes feil håndtering eller bruk, og feil som skyldes bruk av uoriginale deler eller tilbehør som ikke er anbefalt av Topcom, dekkes ikke av garantien.
Garantien dekker ikke skade forårsaket av ytre faktorer som lynnedslag, vann, ild eller annen skade som har oppstått under transport.
Garantien er ikke gyldig hvis serienummeret på apparatet er endret, fjernet eller gjort uleselig.

1 JOHDANTO

Onnittelut HB 2M00 & 2F00 -sykemittarin hankinnasta. Toivottavasti siitä on sinulle paljon iloa ja hyötyä. Urheillessa sydämen lyöntitiheys luonnollisesti kasvaa lisääntyneen energiatason mukaisesti. Topcom-sykemittari ilmaisee sykkeen lyönteinä minuutissa (bpm), ja se pystyy laskemaan käyttäjän henkilökohtaisen tavoitesykkeen. HB 2M00 & 2F00 -rannekellossa on kolme toimintoa:

1. Normaali ajannäyttö
2. Hälytystoiminto
3. Kronografitoiminto

> Lisätietoja tavoitesykealueesta, maksimisykkeestä, jne. löytyy osoitteesta: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

2 TURVALLISUUS

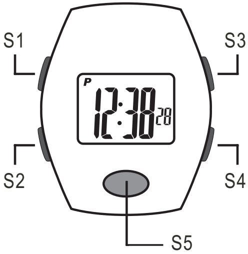
Sykemittarin käyttö EI korvaa lääkärissä käyntiä. Jos sinulla on sydänvaivoja, sairauksia tai jos olet aloittanut liikkumisen hiljattain, suosittelemme lääkärillä käyntiä tai keskustelemista valmentajan kanssa sinulle sopivasta harjoitusohjelmasta.
Kelloa tulee käyttää ainoastaan turvallisen sykkeen ylläpitoon harjoitellessa. Kello EI korvaa terveydenhoitohenkilökunnan suorittamaa sydämen sykkeen tarkkailua. Jos et ole varma harjoitusohjelmasi vaikutuksista sydämeesi, ota yhteys lääkäriin.

3 HOITO JA HUOLTO

ÄLÄ altista kelloa äärimmäisille sääolosuhteille, puhdistusaineille tai liuottimille. Vältä pudottamista ja kovakouraista käsittelyä. Älä kiinnitä ranneketta liian tiukalle. Puhdista kello kuivalla, pehmeällä liinalla tai vedellä ja miedolla puhdistusaineella kostutetulla liinalla. Säilytä kelloa kuivassa paikassa käyttökertojen välillä.

SUOMI

4 PAINIKKEET



Käyttöohjeessa painikkeiden käyttö merkitään seuraavasti:

- S1 = Paina kerran S1
- [S1] = Pidä S1 alas painettuna
- S2 = Paina kerran S2
- [S2] = Pidä S2 alas painettuna
- S3 = Paina kerran S3
- [S3] = Pidä S3 alas painettuna
- S4 = Paina kerran S4
- [S4] = Pidä S4 alas painettuna
- [S5] = Pidä S5 alas painettuna

4.1 ASETUSTEN NOLLAAMINEN

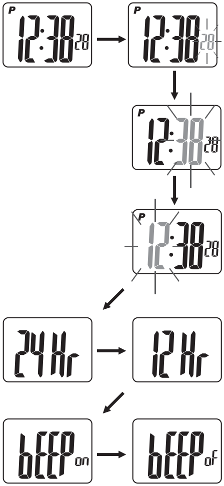
Nollaa kello pitämällä painikkeita S2, S3 ja S4 samaan aikaan alas painettuina.
!!! Kaikki asetukset nollautuvat, myös aika.

4.2 TAUSTAVALO

Näytön taustavalo syttyy painamalla näppäintä S1 lyhyesti.

> Kello palautuu normaaliin ajannäyttöön, kun painikkeita ei paineta yhteen minuuttiin.

5 AJAN JA ÄÄNIMERKIN ASETUS



Normaalissa ajannäyttötoiminnossa (kellonaika näkyy näytössä):

- [S2]: Sekunnit vilkkuvat.
- S3 tai S4: Aseta sekunnit nollaan.
- S2: Vahvista. Minuutit vilkkuvat.

- S3 tai S4: Kelaa minuutteja ylös tai alas.
  [S3] tai [S4]: Nopea minuuttien kelaus.
- S2: Vahvista. Tunnit vilkkuvat.

- S3 tai S4: Kelaa tunteja ylös tai alas.
  [S3] tai [S4]: Nopea tuntien kelaus.
- S2: Vahvista.

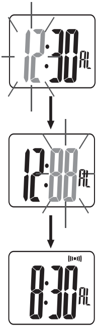
- S3 tai S4: Ajannäytön asetus muotoon 12 tai 24 tuntia.
- S2: Vahvista. Äänimerkki (beep) vilkkuu.

- S3 tai S4: Aseta äänimerkki päälle (ON) tai pois päältä (OF).
- S2: Vahvista.

- [S2]: Poistu asetuksista.

6 HÄLYTYSAJAN JA TASATUNTIEN ÄÄNIMERKIN ASETTAMINEN

6.1 ASETTAMINEN



Normaalissa ajannäyttötoiminnossa (kellonaika näkyy näytössä):

- S2: Vaihda hälytystoimintoon.
- [S2]: Tunnit vilkkuvat.

- S3 tai S4: Kelaa tunteja ylös tai alas.
  [S3] tai [S4]: Nopea tuntien kelaus.
- S2: Vahvista. Minuutit vilkkuvat.

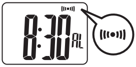
- S3 tai S4: Kelaa minuutteja ylös tai alas.
  [S3] tai [S4]: Nopea minuuttien kelaus.

- [S2]: Vahvista hälytysajan asetus.

6.2 HÄLYTYKSEN ASETTAMINEN PÄÄLLE/POIS

Hälytystoiminnossa:

S3: Hälytys päällä



S3: Hälytys pois päältä

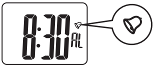


1. Jos hälytysaikaa muutetaan, hälytystoiminto menee päälle automaattisesti.
2. Kun hälytys on päällä (ON), kello hälyttää äänimerkillä asetettuna ajankohtana.
3. Kun hälytysääni soi, keskeytä se painamalla mitä tahansa paitsi S1-painiketta.

6.3 TASATUNTIEN ÄÄNIMERKIN ASETTAMINEN PÄÄLLE/ POIS

Hälytystoiminnossa:

S4: Äänimerkki päällä



S4: Äänimerkki pois päältä



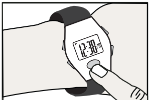
7 SYKKEEN MITTAAMINEN

7.1 TÄRKEITÄ HUOMIOITA

1. Kellon taustassa sijaitsevan anturin on oltava tiiviisti käyttäjän ihoa vasten mittaamisen aikana.
2. Sykettä EI SAA mitata sukellettaessa tai veden alla.
3. Puhdista kellon tausta silloin tällöin muutamalla tipalla vettä ja pyyhi se paperilla rasvajäämien poistamiseksi.
4. ÄLÄ käytä käsivoidetta, koska se estää signaalin siirtymisen anturiin. Ihon ja sormenpäiden peseminen vedellä ja saippualla parantaa signaalin vastaanottoa.
5. ÄLÄ mittaa sykettä kuivasta ja paksusta ihosta. Hyvin kuivaihoisen kannattaa kostuttaa sormet ja ranne vesijohtovedellä.
6. Pidä kelloa tukevasti paikallaan, kun mittaat sykettä liikkeessä. Näin antureilla on parempi kosketus ihoon ja sormiin.
7. Vältä äkkinäisiä liikkeitä mittaamisen aikana. Ne voivat aiheuttaa häiriöitä sykkeen lukemisessa.

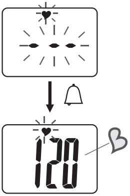
7.2 MITTAUS

Sykettä voidaan mitata minkä tahansa toiminnon ollessa päällä mutta ei aikaa tai hälytystä asetettaessa.



Missä tahansa toiminnossa

- [S5] 5–8 sekunnin ajan esitetyllä tavalla.



'- - -' vilkkuu näytöllä.

Äänimerkki vahvistaa mittauksen päättymisen.

Painike voidaan vapauttaa.
Syke näkyy näytöllä viiden sekunnin ajan.

8KRONOGRAFITOIMINTO

1. Kronografi laskee enintään 99 tuntia, 59 minuuttia ja 59 sekuntia.

Normaalissa ajannäyttötoiminnossa

- 2 x S2: Vaihda kronografitoimintoon.
- S3: Aloita laskuri.
- S3: Pysäytä / Keskeytä laskuri.
- S4: Nollaa laskuri.

8.1 TEKNISET TIEDOT

Normaali ajannäyttötoiminto

- Tunnit, minuutit ja sekunnit
- Valittavissa 12 ja 24 tunnin näyttö
- Äänimerkki tasatunnein

Sykkeen hälytystoiminto

- Mittausalue: 43–200 lyöntiä minuutissa

Päivittäinen hälytystoiminto

- Päivittäinen hälytys: 1 päivittäinen hälytys
- hälytyksen kesto: noin 30 sekuntia

Kronografitoiminto

- Tarkkuus: 1/100 sekuntia (1. tunnin aikana);
  Tarkkuus: 1 sekunti (1. tunnin jälkeen)
- Laskenta-alue: 99 tuntia, 59 minuuttia, 59 sekuntia
- Laskentatoiminto: Kulunut aika ja kokonaisaika

Lisäominaisuudet

- Elektroluminenssitaustavalo

9 TOPCOM-TAKUU

9.1 TAKUUAIKA

Topcom-laitteilla on 24 kuukauden takuu Takuuaika alkaa uuden laitteen ostopäivästä. Akkujen ja paristojen takuuaika on 6 kuukautta ostosta. Jos tarvikkeet tai viat aiheuttavat laitteelle vähäisiä toimintahäiriöitä tai laskevat hieman laitteen arvoa, takuu ei korvaa tällaisia menetyksiä.
Takuu myönnetään alkuperäisen kuitin jäljennöstä vastaan, jos kuitissa on mainittu ostopäivämäärä ja laitteen tyyppi.

9.2 TAKUUMENETTELY

Palauta viallinen laite valtuutettuun Topcom-palvelukeskukseen ostokuitin kera. Jos laitteeseen tulee vika takuuaikana, Topcom tai sen virallisesti nimeämä palvelukeskus korjaa materiaali- tai valmistusvirheistä johtuvat viat maksutta.
Topcom täyttää takuuvelvoitteensa oman valintansa mukaan joko korjaamalla tai vaihtamalla vialliset laitteet tai niiden osat. Jos laite vaihdetaan, väri ja malli voivat olla erilaiset kuin alun perin ostetussa laitteessa.
Alkuperäinen ostopäivä ratkaisee takuun alkamisajan. Takuuaika ei pitene, jos Topcom tai nimetty palvelukeskus vaihtaa tai korjaa laitteen.

9.3 TILANTEET, JOISSA TAKUUTA EI OLE

Takuu ei korvaa vääränlaisesta käsittelystä tai käytöstä johtuvia vaurioita eikä vaurioita, jotka johtuvat muiden kuin alkuperäisten tai Topcomin suosittelemien osien tai lisälaitteiden käytöstä.
Takuu ei korvaa ulkopuolisten tekijöiden, kuten salama-, vesi- tai palovahinko, aiheuttamia vaurioita eikä kuljetuksen aikana aiheutuneita vaurioita.
Takuu ei ole voimassa, jos laitteen sarjanumero on muutettu, poistettu tai tehty lukukelvottomaksi.

1 INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto di HB 2M00 & 2F00. Scoprite subito i vantaggi e la praticità d'uso di questo cardiofrequenzimetro. Durante l'attività fisica o la pratica sportiva, il cuore accelera i battiti in modo naturale per pompare il sangue nel corpo in risposta alla maggiore richiesta d'energia. Il cardiofrequenzimetro può calcolare questo aumento espresso in battiti al minuto (bpm) per determinare una frequenza di riferimento sicura per ogni persona. L'orologio HB 2M00 & 2F00 funziona in 3 modalità personalizzate:

1. Modalità ora normale
2. Modalità allarme
3. Modalità cronografo

> Si possono reperire ulteriori informazioni su frequenza di riferimento, frequenza cardiaca massima, ecc... presso: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

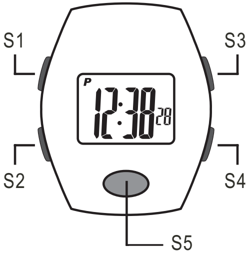
2 NOTE SULLA SICUREZZA

L'uso di un cardiofrequenzimetro NON sostituisce la consulenza medica di un professionista. In caso di disturbi e patologie cardiache o di attività fisica recentemente avviata, si raccomanda di consultare un medico o il proprio preparatore atletico per definire un programma di allenamento adeguato. L'orologio deve essere usato esclusivamente come una guida per il mantenimento di una frequenza cardiaca sicura durante gli allenamenti. NON deve essere considerato come un cardiofrequenzimetro medico. Se non si è certi dell'impatto che il programma di allenamento avrà sull'attività cardiaca, consultare un medico.

3 CURA E MANUTENZIONE

NON esporre l'orologio a condizioni meteorologiche estreme o a detergenti e solventi. Evitare di far cadere l'orologio o di maneggiarlo senza la dovuta cura. Non allacciare il cinturino stringendolo eccessivamente. Pulire l'orologio con un panno morbido e asciutto o con un panno morbido inumidito con acqua e con un detergente delicato. Conservare l'orologio in un luogo asciutto quando questo non viene utilizzato.

4 TASTI



I tasti sono identificati nel manuale come segue.

- S1 = Premere S1 una volta
- [S1] = Mantenere premuto S1
- S2 = Premere S2 una volta
- [S2] = Mantenere premuto S2
- S3 = Premere S3 una volta
- [S3] = Mantenere premuto S3
- S4 = Premere S4 una volta
- [S4] = Mantenere premuto S4
- [S5] = Mantenere premuto S5

4.1 RIPRISTINO GENERALE

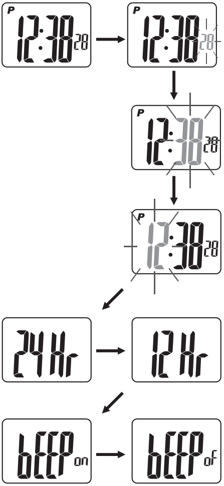
Mantenere premuti S2, S3 e S4 contemporaneamente per ripristinare l'orologio.
!!! Tutte le informazioni andranno perdute, anche l'ora.

4.2 RETROILLUMINAZIONE

Premere brevemente S1 per attivare la retroilluminazione del display.

Se per 1 minuto NON si preme nessun tasto, viene visualizzata sul display la modalità ora normale.

5 IMPOSTAZIONE DELL'ORA E DEL SEGNALE ACUSTICO



In modalità ora normale (l'ora sul display):

- [S2]: I secondi lampeggiano.
- S3 o S4: Azzera i secondi.
- S2: Conferma. I minuti lampeggiano.

- S3 o S4: Regola i minuti avanti o indietro. [S3] o [S4]: Regola i minuti rapidamente.
- S2: Conferma. Le ore lampeggiano.

- S3 o S4: Regola le ore avanti o indietro. [S3] o [S4]: Regola le ore rapidamente.
- S2: Conferma.

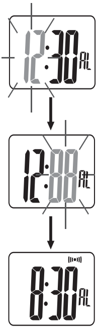
- S3 o S4: Imposta il formato dell'ora a 12 o 24 ore.
- S2: Conferma. Beep lampeggia.

- S3 o S4: Attiva (ON) o disattiva (OF) il segnale acustico.
- S2: Conferma.

- [S2]: Per uscire dal menu.

6 IMPOSTAZIONE DELLA SVEGLIA E DEL SEGNALE ORARIO

6.1 IMPOSTAZIONE



In modalità ora normale (l'ora sul display):

- S2: Per attivare o disattivare la modalità allarme.
- [S2]: Le ore lampeggiano.

- S3 o S4: Regola le ore avanti o indietro.
  [S3] o [S4]: Regola le ore rapidamente.
- S2: Conferma. I minuti lampeggiano.

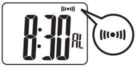
- S3 o S4: Regola i minuti avanti o indietro.
  [S3] o [S4]: Regola i minuti rapidamente.

- [S2]: Per confermare l'impostazione della sveglia.

6.2 ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE SVEGLIA

In modalità allarme:

S3: Sveglia attiva



S3: Sveglia disattivata



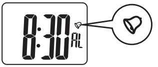


1. Se è stata regolata l'ora d'allarme, la sveglia si attiva automaticamente.
2. Quando la sveglia è attiva, l'orologio suona all'ora impostata.
3. Quando suona la sveglia, premere qualsiasi tasto eccetto S1 per spegnerla.

6.3 ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DEL SEGNALE ORARIO

In modalità allarme:

S4: Segnale orario attivo



S4: Segnale orario disattivato



7 MISURA DELLA FREQUENZA

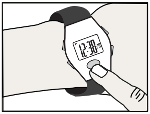
7.1 NOTE IMPORTANTI

1. Il sensore situato nella parte posteriore dell'orologio deve stare a contatto diretto con la pelle dell'utente durante la misurazione.
2. NON misurare la frequenza cardiaca durante le immersioni o in acqua.
3. Pulire il coperchio posteriore di tanto in tanto applicando alcune gocce d'acqua e strofinando a fondo con un fazzoletto di carta per eliminare ogni residuo di grasso.
4. NON usare creme per le mani per non isolare il segnale tra la pelle e i sensori. Lavare la pelle e le dita con acqua e sapone di tanto in tanto per una migliore trasmissione del segnale.
5. NON usare le punte per le dita dove la pelle è secca e spessa. Bagnare le dita e il polso con acqua del rubinetto in caso di pelle molto secca.
6. In movimento, prendere la misura tenendo fermo l'orologio, per mantenere il contatto tra il sensore e la pelle e le dita.
7. Durante la misurazione evitare di fare movimenti bruschi. Altrimenti questo può causare un disturbo e una lettura errata della frequenza cardiaca.

7.2 MISURAZIONE



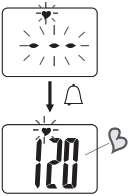
La frequenza cardiaca può essere misurata in qualsiasi modalità, eccetto quando si sta impostando l'ora o la sveglia.



In qualsiasi modalità

- [S5] da 5 a 8 secondi come indicato.

ITALIANO



'**- - -**' lampeggia sul display.

Un segnale acustico conferma che la misurazione è conclusa.

Si può rilasciare il tasto.
La frequenza cardiaca viene visualizzata per 5 secondi.

8 MODALITÀ CRONOGRAFO

1. Il cronografo può contare fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.

In modalità ora
- 2 x S2: Per attivare o disattivare la modalità cronografo.
- S3: Avvio cronometro.
- S3: Arresto / Pausa cronometro.
- S4: Azzeramento cronometro.

8.1 SPECIFICHE

Modalità ora attuale
- Ore, minuti e secondi
- Formato 12 / 24 ore selezionabile
- Segnale acustico orario

Modalità allarme cardiofrequenza
- Intervallo di misurazione: da 43 a 200 battiti al minuto

Modalità sveglia giornaliera
- Sveglia giornaliera: 1 sveglia giornaliera
- durata dell'allarme: circa 30 secondi

Modalità cronografo
- Risoluzione: 1/100 di secondo (entro la 1ª ora);
  Risoluzione: 1 secondo (oltre la 1ª ora);
- Rango del contatore: 99 ore, 59 minuti, 59 secondi
- Modalità misurazione: tempo trascorso e cumulativo

Altro
- Retroilluminazione elettroluminescente

9 GARANZIA TOPCOM

9.1 PERIODO DI GARANZIA

Le unità Topcom sono coperte da una garanzia di 24 mesi. Il periodo di garanzia comincia il giorno dell'acquisto della nuova unità. La garanzia sulle batterie si limita a 6 mesi dopo l'acquisto. Le parti soggette a consumo o i difetti che causano un effetto trascurabile sul funzionamento o sul valore dell'apparecchiatura non sono coperti dalla garanzia.
La garanzia potrà ritenersi valida solo dietro presentazione della ricevuta originale di acquisto, a condizione che vi siano indicati la data di acquisito e il tipo di unità.

9.2 UTILIZZO DELLA GARANZIA

Consegnare l'unità difettosa presso uno dei centri di assistenza autorizzati Topcom insieme a una ricevuta d'acquisto valida.
Durante il periodo di validità della garanzia, Topcom o un centro di assistenza ufficiale autorizzato provvederà alla riparazione gratuita di ogni difetto imputabile ai materiali o a errori di produzione.
A propria discrezione, Topcom farà fronte ai propri obblighi sanciti nella garanzia riparando o sostituendo l'apparecchio difettoso. In caso di sostituzione, il colore e il modello potrebbero differire dall'unità originariamente acquistata.
La data d'acquisto iniziale determina l'inizio del periodo di garanzia. Il periodo di garanzia non sarà estendibile in caso di sostituzione o riparazione dell'unità da parte di Topcom o dei centri di assistenza autorizzati Topcom.

9.3 DECADENZA DELLA GARANZIA

La presente garanzia non copre i danni o i difetti dovuti a uso o a trattamento improprio e i danni dovuti a uso di componenti o di accessori non originali non consigliati da Topcom.
La presente garanzia non copre i danni causati da fattori esterni come fulmini, acqua e incendi, né i danni dovuti al trasporto.
La garanzia non è applicabile in caso di modifica, eliminazione o illeggibilità del numero di serie delle unità.

1 INTRODUÇÃO

Felicitamo-lo pela aquisição do HB 2M00 & 2F00. Esperamos que aprecie a utilização do Contador de Pulsações e dos seus benefícios. Durante o exercício e enquanto pratica desporto, o seu coração acelera para bombear sangue para todo o corpo de acordo com o nível de energia mais elevado. O Contador de Pulsações pode calcular este aumento, que se expressa no número de batimentos cardíacos por minuto (bpm), de modo a determinar um batimento adequado e seguro para cada pessoa. O relógio HB 2M00 & 2F00 permite três modos de utilização:

1. Modo de Hora Normal
2. Modo de Alarme
3. Modo de Cronógrafo

Poderá encontrar mais informações sobre a frequência cardíaca a atingir, a frequência cardíaca máxima , etc... em: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

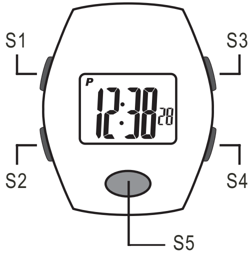
2 NOTAS DE SEGURANÇA

A utilização de um Monitor Cardíaco NÃO substitui os cuidados médicos profissionais. Se sofre de alguma disfunção cardíaca, doença ou começou recentemente a fazer exercício físico regular, é aconselhável consultar o seu médico ou discutir com o seu treinador um plano de manutenção adequado.
O relógio deve ser utilizado apenas como um guia para manter um ritmo cardíaco seguro durante o exercício. NÃO deve ser utilizado como monitor cardíaco médico. Se não tiver a certeza do impacto que o exercício terá sobre o seu coração, consulte um médico.

3 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

NÃO exponha o relógio a condições meteorológicas extremas, nem limpe com agentes de limpeza ou solventes. Evite deixá-lo cair ou manuseá-lo com violência. Evite apertar demasiado a correia. Limpe o relógio com um pano suave seco ou com um pano suave húmido com água e um detergente suave. Guarde o relógio num lugar seco quando este não estiver a uso.

4 BOTÕES



Os botões são mencionados no manual como se segue:

- S1 = Premir uma vez S1
- [S1] = Premir e manter premido S1
- S2 = Premir uma vez S2
- [S2] = Premir e manter premido S2
- S3 = Premir uma vez S3
- [S3] = Premir e manter premido S3
- S4 = Premir uma vez S4
- [S4] = Premir e manter premido S4
- [S5] = Premir e manter premido S5

4.1 REINICIAÇÃO COMPLETA

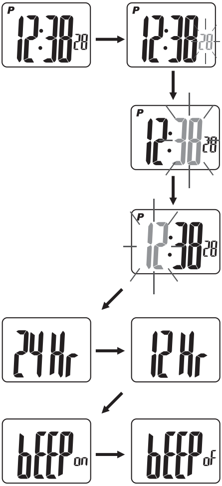
Prima simultaneamente e mantenha premido S2, S3 e S4 para reiniciar o relógio.
!!! Todas as informações guardadas serão perdidas, bem como a data e a hora.

4.2 LUZ DE FUNDO

Prima brevemente S1 para activar a luz de fundo do visor.


O Modo de Hora Normal é visualizado se NENHUM botão for activado durante 1 minuto.

5 ACERTAR A HORA E LIGAR / DESLIGAR O BIP



No modo de hora normal (visualização da hora):

- [S2]: A indicação dos segundos fica intermitente.
- S3 ou S4: Repõe os segundos a zero.
- S2: Confirme. A indicação de minutos fica intermitente.

- S3 ou S4: Ajuste os minutos para cima ou para baixo.
  [S3] ou [S4]: Ajuste os minutos rapidamente.
- S2: Confirme. A indicação de hora fica intermitente.

- S3 ou S4: Ajuste a hora para cima ou para baixo.
  [S3] ou [S4]: Ajuste a hora rapidamente.
- S2: Confirme.

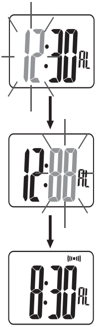
- S3 ou S4: Para configurar a hora em formato 12H ou 24H.
- S2: Confirme. A indicação de BIP fica intermitente.

- S3 ou S4: Para definir o BIP para LIGADO (ON) ou DESLIGADO (OF).
- S2: Confirme.

- [S2]: Para sair do menu de configuração.

6 CONFIGURAR A HORA DO ALARME E O SINAL HORÁRIO

6.1 DEFINIR



No modo de hora normal (visualização da hora):

- S2: Para ir para o modo de alarme.
- [S2]: A indicação de hora fica intermitente.

- S3 ou S4: Ajuste a hora para cima ou para baixo.
  [S3] ou [S4]: Ajuste a hora rapidamente.
- S2: Confirme. A indicação de minutos fica intermitente.

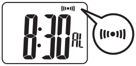
- S3 ou S4: Ajuste os minutos para cima ou para baixo.
  [S3] ou [S4]: Ajuste os minutos rapidamente.

- [S2]: Confirma a definição da hora do alarme.

6.2 ACTIVAR /DESACTIVAR O ALARME

No modo de alarme:

S3: Alarme ligado



S3: Alarme desligado

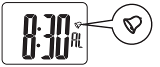


1. Quando se define a hora do alarme, este fica automaticamente LIGADO.
2. Quando o alarme está LIGADO, o relógio emite um alarme sonoro à hora programada.
3. Quando o alarme está a tocar, prima qualquer botão excepto S1 para parar o alarme.

6.3 ACTIVAR / DESACTIVAR O SINAL HORÁRIO

No modo de alarme:

S4: Sinal horário ligado



S4: Sinal horário desligado



7 MEDIÇÃO DA PULSAÇÃO

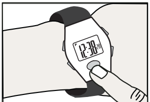
7.1 NOTAS IMPORTANTES

1. Uma superfície de contacto do sensor localizada na parte de trás do relógio tem de estar em contacto directo com a pele do utilizador durante a medição.
2. NÃO faça medições enquanto mergulha ou debaixo de água.
3. Limpe a tampa posterior de vez em quando aplicando algumas gotas de água e limpando bem com um toalhete de papel para eliminar gorduras residuais.
4. NÃO utilize creme para as mãos, pois este isola o sinal entre a pele e os sensores. Esfregue a pele e os dedos com água e sabão de vez em quando para melhorar a transmissão do sinal.
5. NÃO use as pontas dos dedos se tiver a pele seca e espessa. Se tiver a pele muito seca, humedeça os dedos e o pulso com água corrente.
6. Segure com firmeza no relógio ao fazer uma medição em movimento. Isso ajuda os sensores a manter um contacto firme com a pele e os dedos.
7. Durante a medição, evite movimentos bruscos. Estes provocam ruídos indesejáveis, podendo resultar numa medição de pulsação incorrecta.

7.2 MEDIÇÃO

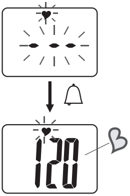


O ritmo cardíaco pode ser medido durante qualquer modo funcional, mas não pode ser medido enquanto se acerta a data, a hora ou se define o alarme.



Em qualquer modo funcional

- [S5] durante 5 a 8 segundos, conforme indicado.



'**- - -**' pisca no visor.

Um bip confirma que a medição foi finalizada.

Pode soltar o botão.
O ritmo cardíaco é mostrado durante 5 segundos.

8 MODO CRONÓGRAFO

> 1. O cronógrafo conta até 99 horas 59 minutos e 59 segundos.

No Modo de Hora Normal:

- 2 x S2: Para ir para o modo de cronógrafo.
- S3: Para iniciar a contagem do tempo.
- S3: Parar / Pausa do cronógrafo.
- S4: Reinicializar o cronógrafo.

8.1 ESPECIFICAÇÕES

Modo de hora actual

- Hora, minuto e segundo
- Formato de 12 / 24 H seleccionável
- Sinal horário às horas certas

Modo de alerta de batimentos cardíacos

- Intervalo de medição: 43 a 200 batimentos por minuto

Modo de alarme diário

- Alarme diário: 1 alarme diário
- duração do alarme: cerca de 30 segundos

Modo de Cronógrafo

- Resolução: 1/100 de segundo (na primeira hora);
  Resolução: 1 segundo (para além da primeira hora);
- Intervalo de medição do tempo do cronógrafo: 99 horas, 59 minutos, 59 segundos
- Modo de medição: tempo decorrido e tempo decorrido cumulativo

Outros

- Luz de fundo electro-luminescente

9 GARANTIA DA TOPCOM

9.1 PERÍODO DE GARANTIA

As unidades Topcom têm um período de garantia de 24 meses. O período de garantia tem início no dia da aquisição da nova unidade. A garantia das pilhas está limitada a 6 meses após a compra. Consumíveis ou defeitos que causem um efeito negligenciável no funcionamento ou no valor do equipamento não são abrangidos.
A garantia tem de ser acompanhada pela apresentação de prova de compra original, na qual figurem a data de compra e o modelo da unidade.

9.2 ACCIONAMENTO DA GARANTIA

Uma unidade com defeito tem de ser devolvida a um centro de serviços da Topcom juntamente com uma nota de compra válida.
Se a unidade tiver uma falha durante o período de garantia, a Topcom ou um centro de serviços oficialmente por ela designado procederá, de forma gratuita, à reparação de quaisquer defeitos originados por falhas do material ou no processo de fabrico.
A Topcom cumprirá livremente as suas obrigações respeitando a garantia, quer através da reparação quer através da troca das unidades com defeito ou de partes das mesmas. No caso de substituição, a cor e o modelo poderão ser diferentes da unidade adquirida originalmente.
A data de aquisição original determinará o início do período de garantia. O período de garantia não é alargado se a unidade for trocada ou reparada pela Topcom ou por centros de serviços por ela designados.

9.3 EXCLUSÕES DE GARANTIA

Danos ou defeitos causados pelo tratamento ou funcionamento incorrectos e danos resultantes de utilização de peças não originais ou acessórios não recomendados pela Topcom não são abrangidos pela garantia.
A garantia não cobre danos causados por factores externos, como relâmpagos, água e fogo, nem quaisquer danos causados durante o transporte.
A garantia também não poderá ser accionada se o número de série existente nas unidades tiver sido alterado, removido ou se estiver ilegível.

1 ÚVOD

Blahopřejeme vám k zakoupení přístroje HB 2M00 & 2F00. Doufáme, že vám bude měřič tepové frekvence užitečný a využijete výhod, které nabízí. Při cvičení nebo sportování vaše srdce přirozeně zrychlí a pumpuje krev do těla podle zvýšeného výdeje energie. Měřič tepové frekvence dokáže tento nárůst vypočítat na základě počtu tepů za minutu a dokáže stanovit cílovou tepovou frekvenci, která je pro daného jednotlivce ještě bezpečná. Hodinky HB 2M00/2F00 podporují 3 provozní režimy:

1. Režim hodinek
2. Režim budíku
3. Režim časomíry

> Další informace o pásmu cílového srdečního tepu, maximálním srdečním tepu a podobně naleznete na stránce: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

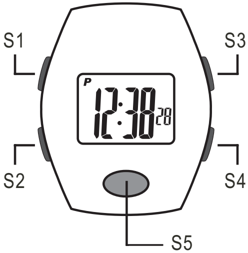
2 POZNÁMKY K BEZPEČNOSTI

Používání měřiče tepové frekvence nenahrazuje profesionální lékařskou péči. Pokud trpíte nepravidelným srdečním tepem, jste nemocní nebo jste zahájili kondiční cvičení, doporučujeme, abyste vyhledali lékaře nebo pohovořili s vaším trenérem, a vypracovali si plán cvičení, který vám bude vyhovovat.
Hodinky používejte pouze jako vodítko pro udržení bezpečné tepové frekvence při cvičení. Nespoléhejte na ně jako na lékařský měřič srdečního tepu. Pokud si nejste jisti, jak cvičení ovlivní činnost vašeho srdce, poraďte se s lékařem.

3 PÉČE A ÚDRŽBA

NEVYSTAVUJTE hodinky extrémním povětrnostním podmínkám a nečistěte je čisticími prostředky a rozpouštědly. Zabraňte pádu hodinek z výšky a zacházejte s nimi opatrně. Neutahujte řemínek příliš těsně. Hodinky čistěte měkkým suchým hadříkem nebo měkkým hadříkem namočeným ve vodě a jemném čisticím prostředku. Když hodinky nepoužíváte, uskladněte je na suchém místě.

4 TLAČÍTKA



Tlačítka jsou v návodu označována následujícím způsobem.

- S1 = Stisknout jednou tlačítko S1
- [S1] = Stisknout a podržet tlačítko S1
- S2 = Stisknout jednou tlačítko S2
- [S2] = Stisknout a podržet tlačítko S2
- S3 = Stisknout jednou tlačítko S3
- [S3] = Stisknout a podržet tlačítko S3
- S4 = Stisknout jednou tlačítko S4
- [S4] = Stisknout a podržet tlačítko S4
- [S5] = Stisknout a podržet tlačítko S5

4.1 ÚPLNÉ VYNULOVÁNÍ

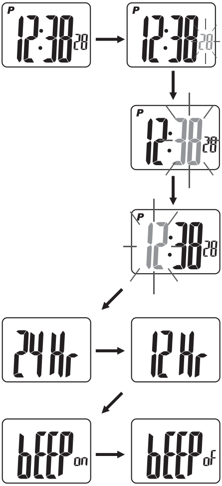
Současným stisknutím a podržením tlačítek S2, S3 a S4 hodinky vynulujete.
!!! Veškeré informace včetně času budou vynulovány.

4.2 OSVĚTLENÍ

Krátkým stisknutím tlačítka S1 osvětlíte displej.

Když po dobu 1 minuty nestisknete ŽÁDNÉ tlačítko, obnoví se režim hodinek.

5 NASTAVENÍ ČASU A ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ PÍPÁNÍ



V režimu hodinek (na displeji je zobrazen čas):

- [S2]: Začnou blikat sekundy.
- S3 nebo S4: Sekundy se vynulují.
- S2: Potvrzení nastavení. Začnou blikat minuty.

- S3 nebo S4: Nastavte minuty.
  [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte minuty.
- S2: Potvrzení. Začnou blikat hodiny.

- S3 nebo S4: Nastavte hodiny.
  [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte hodiny.
- S2: Potvrzení nastavení.

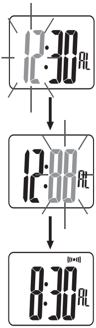
- S3 nebo S4: Nastavte 12hodinový nebo 24hodinový formát času.
- S2: Potvrzení nastavení. Začne blikat pípání (beep).

- S3 nebo S4: Zapněte (ON) nebo vypněte (OF) pípání.
- S2: Potvrzení nastavení.

- [S2]: Ukončete nastavení.

6 NASTAVENÍ BUDÍKU A SIGNALIZACE CELÉ HODINY

6.1 NASTAVENÍ



V režimu hodinek (na displeji je zobrazen čas):

- S2: Přepněte do režimu budíku.
- [S2]: Začnou blikat hodiny.

- S3 nebo S4: Nastavte hodiny.
  [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte hodiny.
- S2: Potvrzení nastavení. Začnou blikat minuty.

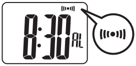
- S3 nebo S4: Nastavte minuty.
  [S3] nebo [S4]: Rychle nastavte minuty.

- [S2]: Potvrzení nastavení budíku.

6.2 ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ BUDÍKU

V režimu budíku:

S3: Zapnutí budíku



S3: Vypnutí budíku

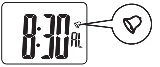


1. Pokud byl upraven čas buzení, budík se automaticky ZAPNE.
2. Když je budík ZAPNUTÝ, v nastaveném čase buzení zazní signalizace.
3. Zvonění budíku vypnete stisknutím libovolného tlačítka s výjimkou tlačítka S1.

6.3 ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ SIGNALIZACE CELÉ HODINY

V režimu budíku:

S4: Zapnutí signalizace



S4: Vypnutí signalizace



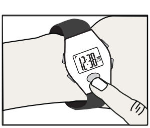
7 MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

7.1 DŮLEŽITÉ POZNÁMKY

1. Kontakt čidla na zadní straně hodinek musí být během měření v těsném kontaktu s pokožkou uživatele.
2. NEPROVÁDĚJTE měření při potápění nebo pod vodou.
3. Občas zadní kryt očistěte tak, že na něj kápnete vodu a otřete ho důkladně papírovým kapesníčkem, abyste odstranili nečistoty.
4. NEPOUŽÍVEJTE krém na ruce, který brání přenosu signálu mezi pokožkou a čidly. Občas omyjte pokožku a prsty vodou a mýdlem – dosáhnete tím lepšího přenosu signálu.
5. NEPOUŽÍVEJTE konečky prstů, kde je kůže vyschlá a hrubá. Pokud máte extrémně suchou pokožku, navlhčete prsty a zápěstí vodou z vodovodu.
6. Pokud provádíte měření v pohybu, držte hodinky pevně; zajistíte tak těsný kontakt čidel s pokožkou a prsty.
7. V průběhu měření se vyhýbejte prudkým pohybům. Ty vytváří nežádoucí šum a výsledkem může být chybný údaj o tepové frekvenci.

7.2 MĚŘENÍ

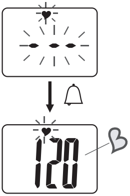
Tepovou frekvenci je možné měřit v libovolném provozním režimu, ale nelze ji měřit během nastavování času a budíku.



V libovolném provozním režimu

- [S5] po dobu 5 až 8 sekund uvedeným způsobem.

ČESKY



Na displeji bliká '**- - -**'.

Pípnutí potvrdí, že měření bylo dokončeno.

Tlačítko můžete uvolnit.
Na 5 sekund se zobrazí tepová frekvence.

8REŽIM ČASOMÍRY

1. Časomíra počítá čas až do hodnoty 99 hodin, 59 minut, 59 sekund.

V režimu hodinek
- 2 x S2: Přepněte do režimu časomíry.
- S3: Spuštění časomíry.
- S3: Zastavení nebo pozastavení časomíry.
- S4: Vynulování časomíry.

8.1 TECHNICKÉ ÚDAJE

Režim aktuálního času
- Hodina, minuta a sekunda
- Volitelný formát 12 nebo 24 hodin
- Signalizace celé hodiny

Režim upozornění na tepovou frekvenci
- Měřicí rozsah: 43 až 200 tepů za minutu

Režim budíku
- Budík: 1 čas buzení za den
- Doba signalizace budíku: přibl. 30 sekund

Režim časomíry
- Rozlišení: 1/100 sekundy (v průběhu první hodiny)
  Rozlišení: 1 sekunda (po uplynutí první hodiny)
- Časový rozsah: 99 hodin, 59 minut, 59 sekund
- Režim měření: uplynulý čas a celkový uplynulý čas

Jiné
- Elektroluminiscenční osvětlení

9 ZÁRUKA SPOLEČNOSTI TOPCOM

9.1 ZÁRUČNÍ DOBA

Na přístroje Topcom je poskytována záruka po dobu 24 měsíců. Záruční doba začíná dnem zakoupení nového přístroje. Záruka na baterie je omezena na 6 měsíců od data nákupu. Záruka nepokrývá spotřební materiál nebo vady mající zanedbatelný efekt na provoz či hodnotu zařízení.
Nárok na záruku je třeba prokázat předložením původní stvrzenky s vyznačeným datem nákupu a modelem přístroje.

9.2 POUŽÍVÁNÍ ZÁRUKY

Vadný přístroj je třeba vrátit do servisního střediska společnosti Topcom včetně platného dokladu o zakoupení.
Jestliže se u přístroje objeví vada během záruční doby, společnost Topcom nebo její oficiální servisní středisko bezplatně opraví veškeré závady na materiálu nebo výrobním zpracování.
Společnost Topcom splní své záruční povinnosti buď opravou, nebo výměnou vadných přístrojů nebo částí vadných přístrojů. V případě výměny se může barva či model vyměněného přístroje lišit od původně zakoupeného přístroje.
Začátek záruční doby je určen původním datem nákupu. V případě výměny nebo opravy přístroje společností Topcom nebo jejím servisním střediskem se záruční doba neprodlužuje.

9.3 VÝJIMKY ZE ZÁRUKY

Záruka nepokrývá poškození nebo závady způsobené nesprávným zacházením nebo použitím a poškození, která jsou výsledkem použití neoriginálních částí nebo příslušenství nedoporučených společností Topcom.
Záruka nepokrývá poškození způsobená vnějšími faktory jako je blesk, voda či oheň, ani poškození způsobená při přepravě.
Záruku nelze uplatnit, pokud bylo sériové číslo na přístroji změněno, odstraněno nebo je nečitelné.

1 Εισαγωγή

Συγχαρητήρια για την αγορά του HB 2M00 & 2F00. Ελπίζουμε να μείνετε ευχαριστημένοι από τη χρήση του μετρητή καρδιακών παλμών και από τα πλεονεκτήματα που προσφέρει. Κατά την άθληση, οι καρδιακοί σας παλμοί επιταχύνονται με φυσικό τρόπο διοχετεύοντας αίμα στον οργανισμό σύμφωνα με τα αυξημένα επίπεδα ενέργειας. Ο μετρητής καρδιακών παλμών μπορεί να υπολογίσει αυτή την αύξηση που εκφράζεται ως αριθμός παλμών ανά λεπτό (bpm) για τον ασφαλή ορισμό ενός καρδιακού ρυθμού-στόχου για κάθε άτομο. Το ρολόι HB 2M00 & 2F00 υποστηρίζει 3 λειτουργίες χρήστη:

1. Λειτουργία κανονικής ώρας
2. Λειτουργία ειδοποίησης
3. Λειτουργία χρονογράφου

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη ζώνη καρδιακού ρυθμού-στόχου, το μέγιστο καρδιακό ρυθμό κτλ...μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση:
www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

2 Σημειώσεις ασφαλείας

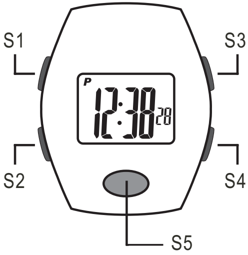
Η χρήση του μόνιτορ καρδιακού ρυθμού ΔΕΝ υποκαθιστά την επαγγελματική ιατρική φροντίδα. Αν υποφέρετε από καρδιακές διαταραχές, από κάποια ασθένεια ή αν ακολουθείτε κάποιο πρόγραμμα φυσικής κατάστασης, σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή να συζητήσετε με τον εκπαιδευτή σας για να ορίσετε το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης που σας ταιριάζει.
Το ρολόι θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ως οδηγός για τη διατήρηση ενός ασφαλούς καρδιακού ρυθμού κατά τις ασκήσεις. ΔΕΝ θα πρέπει να βασίζεστε σε αυτό ως ιατρικό μόνιτορ καρδιακού ρυθμού. Αν δεν είστε βέβαιοι για το πως θα επηρεάσει την καρδιά σας το πρόγραμμα ασκήσεων, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

3 Φροντίδα και συντήρηση

ΜΗΝ εκθέτετε το ρολόι σε ακραίες καιρικές συνθήκες ή καθαριστικά και διαλύτες. Αποφεύγετε τις πτώσεις ή τον αδέξιο χειρισμό του ρολογιού. Δεν πρέπει να σφίγγετε πολύ το λουρί. Να καθαρίζετε το ρολόι με ένα μαλακό

και υγρό πανί ή με ένα μαλακό πανί ελαφρά βρεγμένο με νερό και ήπιο απορρυπαντικό. Φυλάσσετε το ρολόι σε ξηρό μέρος όταν δεν το χρησιμοποιείτε.

4 Πλήκτρα



Τα πλήκτρα αναφέρονται στο εγχειρίδιο ως εξής:

- S1 = Πατήστε το πλήκτρο S1 μία φορά
- [S1] = Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο S1
- S2 = Πατήστε το πλήκτρο S2 μία φορά
- [S2] = Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο S2
- S3 = Πατήστε το πλήκτρο S3 μία φορά
- [S3] = Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο S3
- S4 = Πατήστε το πλήκτρο S4 μία φορά
- [S4] = Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο S4
- [S5] = Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο S5

4.1 Κυρια επαναφορα ρυθμισεων

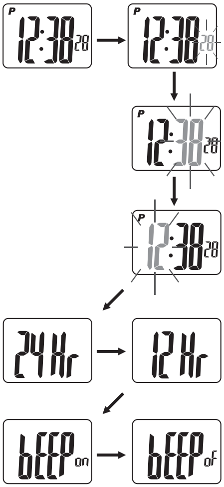
Πατήστε και κρατήστε πατημένα τα πλήκτρα S2, S3 και S4 ταυτόχρονα για να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού.
!!! Όλα τα στοιχεία ρύθμισης θα χαθούν, καθώς επίσης και η ώρα.

4.2 Οπίσθιος φωτισμός

Πατήστε στιγμιαία το πλήκτρο S1 για να ενεργοποιήσετε τον οπίσθιο φωτισμό της οθόνης.

Η λειτουργία κανονικής ώρας θα εμφανιστεί όταν ΔΕΝ επιλεγεί κάποιο πλήκτρο για 1 λεπτό.

5 Ρύθμιση ώρας και ενεργοποιηση/ απενεργοποιηση ηΧου



Σε λειτουργία κανονικής ώρας (ώρα στην οθόνη):

- [S2]: Τα δευτερόλεπτα θα αναβοσβήνουν.
- S3 ή S4: Ορισμός δευτερολέπτων στο μηδέν.
- S2: Επιβεβαίωση. Τα λεπτά θα αναβοσβήνουν.

- S3 ή S4: Ρυθμίστε τα λεπτά.
  [S3] ή [S4]: Ρυθμίστε γρήγορα τα λεπτά.
- S2: Επιβεβαίωση. Η ώρα θα αναβοσβήνει.

- S3 ή S4: Ρυθμίστε την ώρα.
  [S3] ή [S4]: Ρυθμίστε γρήγορα την ώρα.
- S2: Επιβεβαίωση.

- S3 ή S4: Ορισμός μορφής ώρας σε 12ωρο ή 24ωρο.
- S2: Επιβεβαίωση. Ο ένδειξη "beep" θα αναβοσβήνει.

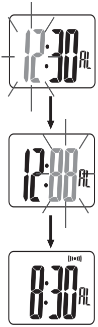
- S3 ή S4: Ενεργοποίηση (ON) ή απενεργοποίηση (OFF) ήχου.
- S2: Επιβεβαίωση.

- [S2]: Για να εξέλθετε από τις ρυθμίσεις.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

6 Ορισμός ώρας ειδοποίησης και ωριαιος Χτυποσ

6.1 Ρύθμιση



Σε λειτουργία κανονικής ώρας (ώρα στην οθόνη):

- S2: Εναλλαγή στη λειτουργία ειδοποίησης.
- [S2]: Η ώρα θα αναβοσβήνει.

- S3 ή S4: Ρυθμίστε την ώρα.
  [S3] ή [S4]: Ρυθμίστε γρήγορα την ώρα.
- S2: Επιβεβαίωση. Τα λεπτά θα αναβοσβήνουν.

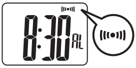
- S3 ή S4: Ρυθμίστε τα λεπτά.
  [S3] ή [S4]: Ρυθμίστε γρήγορα τα λεπτά.

- [S2]: Επιβεβαίωση ρύθμισης της ώρας ειδοποίησης.

6.2 Ενεργοποίηση / απενεργοποιηση ειδοποίησης

Σε λειτουργία ειδοποίησης:

S3: Ειδοποίηση ενεργή



S3: Ειδοποίηση ανενεργή

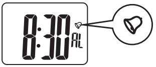


1. Αν η ώρα ειδοποίησης έχει ρυθμιστεί, η λειτουργία ειδοποίησης ενεργοποιείται αυτόματα.
2. Όταν η ειδοποίηση είναι ενεργοποιημένη, ακούγεται ένας ήχος από το ρολόι την ώρα ειδοποίησης.
3. Όταν ηχεί η ειδοποίηση, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο εκτός από το S1 για να το σταματήσετε.

6.3 Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ωριαίου ήχου

Σε λειτουργία ειδοποίησης:

S4: Ήχος ενεργός



S4: Ήχος ανενεργός



7 Μέτρηση καρδιακών παλμών

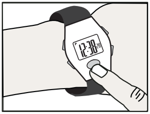
7.1 Σημαντικές σημειώσεις

1. Ο αισθητήρας που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού πρέπει να έχει απόλυτη επαφή με το δέρμα του χρήστη κατά τη μέτρηση.
2. ΜΗΝ πραγματοποιείτε μετρήσεις όταν καταδύεστε ή βρίσκεστε κάτω από την επιφάνεια του νερού.
3. Να καθαρίζετε συχνά το πίσω κάλυμμα εφαρμόζοντας λίγες σταγόνες νερού και σκουπίζοντας καλά με ένα μαλακό χαρτί για να αφαιρέσετε τις υπολειπόμενες λιπαρές ουσίες.
4. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε κρέμα για τα χέρια, καθώς θα απομονώσει το σήμα μεταξύ του δέρματος και των αισθητήρων. Να πλένετε συχνά τα χέρια σας και τα δάχτυλά σας με σαπούνι και νερό για βέλτιστη μετάδοση του σήματος.
5. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τις άκρες των δαχτύλων σας, καθώς το δέρμα είναι ξηρό και παχύ. Όσοι έχουν εξαιρετικά ξηρή επιδερμίδα, πρέπει να βρέχουν τα δάχτυλά τους και τον καρπό τους με νερό βρύσης.
6. Να κρατάτε γερά το ρολόι όταν πραγματοποιείτε μια μέτρηση εν κινήσει. Με αυτό τον τρόπο οι αισθητήρες εφάπτονται απόλυτα με το δέρμα και τα δάχτυλά σας.
7. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, αποφεύγετε τις απότομες κινήσεις. Θα προκληθεί μη επιθυμητός θόρυβος, γεγονός που μπορεί οδηγήσει σε σφάλμα μέτρησης καρδιακού ρυθμού.

7.2 Μέτρηση

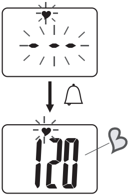


Ο καρδιακός ρυθμός μπορεί να μετρηθεί κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε λειτουργίας, αλλά όχι κατά τη ρύθμιση της ώρας και της ειδοποίησης.



Σε οποιαδήποτε λειτουργία:

- [S5] για 5 έως 8 δευτερόλεπτα, όπως υποδεικνύεται.



'**- - -**' αναβοσβήνει στην οθόνη.

Ένας ήχος επιβεβαιώνει ότι η μέτρηση ολοκληρώθηκε.

Το πλήκτρο μπορεί να απελευθερωθεί.
Οι καρδιακοί παλμοί εμφανίζονται σε 5 δευτερόλεπτα.

8 Λειτουργία χρονογράφου

1. Ο χρονογράφος μετρά έως 99 ώρες 59 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα.

Σε λειτουργία κανονικής ώρας:
- 2 x S2: Εναλλαγή στη λειτουργία χρονογράφου.
- S3: Εκκίνηση χρονογράφου.
- S3: Διακοπή/παύση χρονογράφου.
- S4: Επαναφορά χρονογράφου.

8.1 Προδιαγραφές

Λειτουργία τρέχουσας ώρας
- Ώρα, λεπτό και δευτερόλεπτο
- Δυνατότητα επιλογής ώρας σε 12ωρη ή 24ωρη μορφή
- Ωριαίος ήχος στις ώρες

Λειτουργία ειδοποίησης καρδιακού ρυθμού
- Εύρος μέτρησης: 43 έως 200 παλμούς ανά λεπτό

Λειτουργία ημερήσιας ειδοποίησης
- Ημερήσια ειδοποίηση: 1 ημερήσια ειδοποίηση
- διάρκεια ειδοποίησης: περίπου 30 δευτερόλεπτα

Λειτουργία χρονογράφου
- Ευκρίνεια: 1/100 δευτερόλεπτα (μέσα στην 1η ώρα),
  Ευκρίνεια: 1 δευτερόλεπτο (μετά την 1η ώρα),
- Εύρος μέτρησης: 99 ώρες 59 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα
- Λειτουργία μέτρησης: χρόνος που έχει παρέλθει και συνολικός χρόνος που έχει παρέλθει

Άλλα
- Οπίσθιος φωτισμός ηλεκτροφθορισμού

9 Εγγύηση Topcom

9.1 Περίοδος εγγύησης

Οι μονάδες Topcom έχουν εγγύηση 24 μηνών. Η εγγύηση ξεκινάει από την ημερομηνία αγοράς της νέας μονάδας. Η εγγύηση των μπαταριών περιορίζεται στους 6 μήνες από την ημερομηνία αγοράς. Η εγγύηση δεν καλύπτει αναλώσιμα ή ελαττώματα με αμελητέα επίδραση στη λειτουργία ή την αξία του εξοπλισμού. Η εγγύηση αποδεικνύεται με προσκόμιση της αυθεντικής απόδειξης αγοράς, στην οποία αναγράφονται η ημερομηνία αγοράς και το μοντέλο της συσκευής.

9.2 Χρήση της εγγύησης

Οι ελαττωματικές μονάδες πρέπει να επιστρέφονται σε κέντρο τεχνικής υποστήριξης Topcom και να συνοδεύονται από έγκυρη απόδειξη αγοράς. Εάν η μονάδα παρουσιάσει κάποιο ελάττωμα κατά τη διάρκεια ισχύος της εγγύησης, η Topcom ή εξουσιοδοτημένο κέντρο τεχνικής υποστήριξης αναλαμβάνουν δωρεάν την επισκευή οποιωνδήποτε ελαττωμάτων τα οποία οφείλονται σε ελαττωματικό υλικό ή κατασκευαστικό σφάλμα. Εναπόκειται στη διακριτική ευχέρεια της Topcom να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις της που απορρέουν από την εγγύηση, προβαίνοντας είτε σε επισκευή είτε σε αλλαγή των ελαττωματικών μονάδων ή μερών των ελαττωματικών μονάδων. Σε περίπτωση αντικατάστασης, ενδέχεται να μην διατίθεται το χρώμα και το μοντέλο της αρχικής μονάδας που αγοράσατε. Ως ημερομηνία έναρξης της περιόδου ισχύος της εγγύησης ορίζεται η ημερομηνία αγοράς. Σε περίπτωση αλλαγής ή επισκευής της μονάδας από την Topcom ή από εξουσιοδοτημένο κέντρο τεχνικής υποστήριξης, η περίοδος ισχύος της εγγύησης δεν παρατείνεται.

9.3 Εξαιρέσεις εγγύησης

Οι βλάβες ή τα ελαττώματα που προκλήθηκαν από εσφαλμένο χειρισμό ή λειτουργία που προκύπτει από τη χρήση μη γνήσιων εξαρτημάτων ή παρελκόμενων τα οποία δεν συνιστώνται από την Topcom, δεν καλύπτονται από την εγγύηση. Η εγγύηση δεν καλύπτει τυχόν βλάβη η οποία οφείλεται σε εξωτερικούς παράγοντες, όπως αστραπή, νερό και φωτιά, ούτε βλάβη που προκύπτει κατά τη μεταφορά της μονάδας.
Δεν μπορεί να εγερθεί αξίωση εγγύησης εάν ο σειριακός αριθμός των μονάδων έχει μεταβληθεί, αφαιρεθεί ή καταστεί δυσανάγνωστος.

1 BEVEZETÕ

Gratulálunk a HB 2M00 & 2F00 szívmérő óra megvásárlásához! Bízunk benne, hogy hasznosnak találja majd a készüléket, és örömét leli a használatában. Tornázás, sportolás közben a megnövekedett energiaszintnek megfelelően a szív gyorsabban pumpálja testünkbe a vért. A szívmérő ennek a növekedésnek a kiszámításával (bpm, azaz „szívverés/perc” mértékegységet használva) segít meghatározni az adott személy számára biztonságos célpulzustartományt. A HB 2M00 & 2F00 órának 3 felhasználói üzemmódja van:

1. Normál idõ üzemmód
2. Ébresztés üzemmód
3. Stopper üzemmód

További tudnivalók a célpulzustartományról, a maximális pulzusszámról és egyebekről:
www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

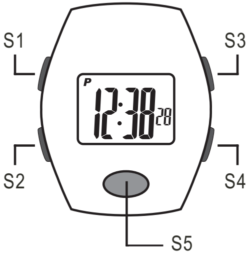
2 BIZTONSÁGI ELÕÍRÁSOK

A pulzusmérő használatával NEM váltható ki a szakorvosi vizsgálat. Ha rendellenes a szívműködése, beteg, vagy a közelmúltban kezdte meg fitneszedzéseit, kérjen tanácsot orvosától, vagy dolgozzon ki edzőjével egy személyre szabott tréningtervet.
Az óra csupán segédeszköz a biztonságos pulzusszám fenntartása érdekében az edzés során, NEM tekinthető orvosi pulzusszámmérőnek. Ha bizonytalan azt illetően, hogyan hatnak majd az edzések a szívműködésére, kérje ki orvosa véleményét.

3 TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

NE tegye ki az órát szélsõséges idõjárási körülmények, illetve vegyszer vagy hígító hatásának. Óvja az órát a leeséstõl és a durva bánásmódtól. Ne húzza a szíjat túl szorosra. Az órát száraz, puha ruhával vagy vízzel és kevés tisztítószerrel megnedvesített, puha ruhával tisztítsa. Amikor az óra nincs használatban, száraz helyen tartsa.

4 GOMBOK



Kézikönyvünkben a következõképpen jelöljük a gombokkal végzett mûveleteket:

- S1 = nyomja meg egyszer az S1 gombot
- [S1] = tartsa nyomva az S1 gombot
- S2 = nyomja meg egyszer az S2 gombot
- [S2] = tartsa nyomva az S2 gombot
- S3 = nyomja meg egyszer az S3 gombot
- [S3] = tartsa nyomva az S3 gombot
- S4 = nyomja meg egyszer az S4 gombot
- [S4] = tartsa nyomva az S4 gombot
- [S5] = tartsa nyomva az S5 gombot

4.1 TELJES VISSZAÁLLÍTÁS

Az óra visszaállításához tartsa nyomva egyszerre az S2, S3 és S4 gombot.
!!! Minden adat el fog veszni, a beállított idõ is.

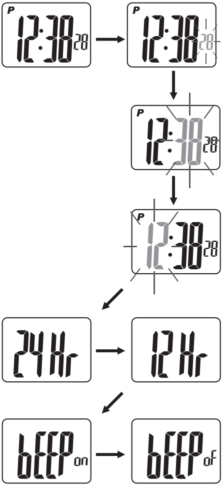
4.2 HÁTTÉRVILÁGÍTÁS

A kijelzõ háttérvilágításának bekapcsolásához nyomja meg röviden az S1 gombot.



Ha 1 percig nem nyom meg semmilyen gombot, visszaáll a normál idõ üzemmód.

5 IDÕBEÁLLÍTÁS ÉS A HANGJELZÉS BE-KI KAPCSOLÁSA



Normál idõ üzemmódban (az idõ látható a kijelzõn):

- [S2]: Villog a másodperc.
- S3 vagy S4: Állítsa nullára a másodpercet.
- S2: Erõsítse meg. Villog a perc.

- S3 vagy S4: Állítsa be a percet fel- vagy lefelé.
  [S3] vagy [S4]: Gyors percbeállítás.
- S2: Erõsítse meg. Villog az óra.

- S3 vagy S4: Állítsa be az órát fel- vagy lefelé.
  [S3] vagy [S4]: Gyors órabeállítás.
- S2: Erõsítse meg.

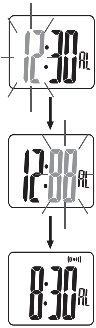
- S3 vagy S4: Állítson be 12 vagy 24 órás idõformátumot.
- S2: Erõsítse meg. A „beep” (hangjelzés) felirat villog.

- S3 vagy S4: Kapcsolja be (ON) vagy ki (OF) a hangjelzést.
- S2: Erõsítse meg.

- [S2]: Lépjen ki a beállításokból.

6 AZ ÉBRESZTÉSI IDÕ ÉS AZ EGÉSZÓRA-JELZÉS BEÁLLÍTÁSA

6.1 BEÁLLÍTÁS



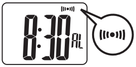
Normál idõ üzemmódban (az idõ látható a kijelzõn):

- S2: Kapcsoljon ébresztés üzemmódba.
- [S2]: Villog az óra.
- S3 vagy S4: Állítsa be az órát fel- vagy lefelé.
  [S3] vagy [S4]: Gyors órabeállítás.
- S2: Erõsítse meg. Villog a perc.
- S3 vagy S4: Állítsa be a percet fel- vagy lefelé.
  [S3] vagy [S4]: Gyors percbeállítás.
- [S2]: Erõsítse meg az ébresztési idõ beállítását.

6.2 ÉBRESZTÉS BE- ÉS KIKAPCSOLÁSA

Ébresztés üzemmódban:

S3: Ébresztés be



S3: Ébresztés ki



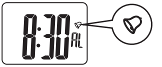


1. Ébresztési idõ beállításakor az ébresztés automatikusan bekapcsol.
2. Ha az ébresztés be van kapcsolva, az óra az ébresztési idõben megszólal.
3. Az ébresztés az S1-esen kívül bármely gomb megnyomásával kikapcsolható.

6.3 EGÉSZÓRA-JELZÉS BE- ÉS KIKAPCSOLÁSA

Ébresztés üzemmódban:

S4: Jelzés be



S4: Jelzés ki



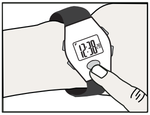
7 PULZUSMÉRÉS

7.1 FONTOS MEGJEGYZÉSEK

1. Mérés közben az óra hátulján található érzékelõérintkezõnek jól kell érintkeznie a felhasználó bõrével.
2. NE végezzen mérést búvárkodás közben vagy víz alatt.
3. Idõnként tisztítsa meg a hátsó burkolatot: vigyen fel rá néhány csepp vizet, majd papírtörlõvel gondosan törölje le róla a rárakódott zsiradékot.
4. NE használjon kézkrémet, mivel az szigetelõréteget alkot a bõr és az érintkezõk között. A jobb jelátvitel érdekében idõnként dörzsölje le bõrét és ujjait szappanos vízzel.
5. NE használja ujjhegyét, ha azon száraz, vastag a bõr. Ha nagyon száraz a bõre, nedvesítse meg ujjait és csuklóját csapvízzel.
6. Ha mozgás közben végez mérést, erõsen tartsa az órát. Ezzel hozzájárul ahhoz, hogy jó érintkezés alakuljon ki az érzékelõ és a bõr, illetve ujjak között.
7. Mérés közben kerülje a hirtelen mozdulatokat. Ezek nemkívánatos zajt okozhatnak, és így hibás eredményhez vezethet a pulzusszám mérése.

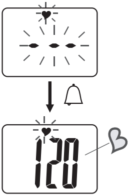
7.2 MÉRÉS

> A pulzusszám bármilyen üzemmódban mérhetõ, idõ és ébresztés beállítása közben azonban nem.



Bármilyen üzemmódban

- [S5] 5–8 másodpercig, a jelzés alapján.



„**- - -**” villog a kijelzõn.

A mérés befejezõdésekor hangjelzés hallható.

Elengedheti a gombot.
5 másodpercig látható a pulzusszám.

8 STOPPER ÜZEMMÓD

1. A stopper 99 óra 59 perc 59 másodpercig tudja mérni az idõt.

Normál idõ üzemmódban
- 2 x S2: Kapcsoljon stopper üzemmódba.
- S3: A stopper indítása.
- S3: A stopper leállítása/szüneteltetése.
- S4: A stopper nullázása.

8.1 MÛSZAKI ADATOK

Pontos idõ üzemmód
- Óra, perc, másodperc
- 12/24 órás idõformátum (választható)
- Egész óra jelzése

Pulzusjelzés üzemmód
- Mérési tartomány: 43–200 szívverés/perc

Napi ébresztés üzemmód
- Napi ébresztés: 1 napi ébresztés
- Ébresztés idõtartama: kb. 30 másodperc

Stopper üzemmód
- Felbontás: 1/100 másodperc (az 1. órában);
  Felbontás: 1 másodperc (az 1. óra után)
- Mérési tartomány: 99 óra, 59 perc, 59 másodperc
- Mérési mód: eltelt idõ és összevont eltelt idõ

Egyéb
- Elektrolumineszcens háttérvilágítás

9 TOPCOM GARANCIA

9.1 A GARANCIA IDÕTARTAMA

A Topcom készülékekre 24 hónapos garancia érvényes. A garancia a termék megvásárlásának napján lép életbe. Az akkumulátorok garanciaideje a vásárlástól számított 6 hónapra szól. A garancia nem terjed ki a fogyóeszközökre, valamint a készülék működését vagy értékét jelentéktelen mértékben befolyásoló hibákra.
A garancia az eredeti vásárlási bizonylat bemutatásával érvényesíthető, amelyen szerepel a vásárlás időpontja és a készülék típusa.

9.2 GARANCIAELJÁRÁS

A hibás készüléket az érvényes számlával együtt vissza kell juttatni a Topcom szervizbe.
Ha a készülék a garanciaidő alatt hibásnak bizonyul, a Topcom vagy a megbízott szakszerviz valamennyi anyag- és gyártási hiba javítását díjmentesen vállalja.
A Topcom saját belátása szerint vagy a hibás készülék, illetve alkatrész megjavításával, vagy annak cseréjével tesz eleget garanciális kötelezettségének. Csere esetén előfordulhat, hogy a cseretermék színe vagy típusa eltér az eredetileg megvásárolt készülékétől.
A garanciaidő kezdetét az eredeti vásárlás napja határozza meg. A készüléknek a Topcom vagy a megbízott szakszerviz általi cseréje vagy javítása nem jelenti a garanciaidő meghosszabbítását.

9.3 GARANCIÁBÓL VALÓ KIZÁRÁS

A garancia nem vonatkozik azokra az esetekre, ha a sérülés vagy hiba a nem megfelelő kezelésből vagy üzemeltetésből, illetve a Topcom által nem ajánlott nem eredeti alkatrészek és tartozékok használatából ered.
A garancia nem terjed ki olyan sérülésekre, melyeket külső tényező okozott, úgymint villámcsapás, víz vagy tűz, sem a szállítás közben bekövetkezett károkra.
Nem nyújtható be garanciaigény olyan termékre, melynek gyártási számát megváltoztatták, eltüntették vagy olvashatatlanná tették.

1 Wstęp

Gratulujemy zakupu HB 2M00 & 2F00. Mamy nadzieję że będą Państwo zadowoleni z Pulsometru i korzyści, jakie oferuje. Podczas wykonywania ćwiczeń lub uprawiania sportu serce naturalnie przyspiesza pompowanie krwi, zgodnie ze zwiększonym poziomem energii. Pulsometr może przeliczyć to przyspieszenie wyrażone w postaci liczby uderzeń na minutę (bpm), aby określić bezpieczny docelowy rytm serca dla każdego indywidualnie. Zegarki HB 2M00 & 2F00 mają 3 tryby użytkownika:

1. Normalny tryb czasu
2. Tryb alarmu
3. Tryb stopera



Więcej informacji na temat docelowego przedziału rytmu serca, maksymalnego rytmu serca itp. Można znaleźć na stronie: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

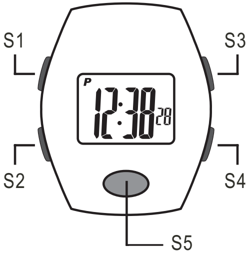
2 Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Korzystanie z funkcji monitorowania rytmu serca NIE zastępuje profesjonalnych badań medycznych. W przypadku niewydolności serca, choroby lub tuż po zakończeniu ćwiczeń wraz z lekarzem lub trenerem należy ustalić odpowiedni plan ćwiczeń.
Zegarek powinien służyć jedynie jako wskaźnik rytmu serca podczas wykonywania ćwiczeń. NIE może on całkowicie zastąpić medycznego badania rytmu serca. W przypadku braku pewności dotyczącej wpływu programu ćwiczeń na serce należy skonsultować się z lekarzem.

3 Konserwacja i obchodzenie się z urządzeniem

NIE wystawiać zegarka na działanie ekstremalnych warunków pogodowych, środków czyszczących lub rozpuszczalników. Unikać upuszczania lub ciężkiego traktowania zegarka. Unikać zaciskania paska zbyt mocno. Czyścić zegarek przy pomocy suchej miękkiej ściereczki lub miękkiej ściereczki zanurzonej w roztworze wody i łagodnego detergentu. Przechowywać zegarek w suchym miejscu, gdy nie jest używany.

4 Przyciski



Użycie przycisków jest opisane w instrukcji w sposób pokazany poniżej:

- S1 = Nacisnąć S1 raz
- [S1] = Nacisnąć i przytrzymać S1
- S2 = Nacisnąć S2 raz
- [S2] = Nacisnąć i przytrzymać S2
- S3 = Nacisnąć S3 raz
- [S3] = Nacisnąć i przytrzymać S3
- S4 = Nacisnąć S4 raz
- [S4] = Nacisnąć i przytrzymać S4
- [S5] = Nacisnąć i przytrzymać S5

4.1 Główny reset

Jednocześnie nacisnąć i przytrzymać S2, S3 i S4, aby zresetować zegarek. !!! Wszystkie ustawienia zostaną skasowane, również czas.

4.2 Podświetlenie

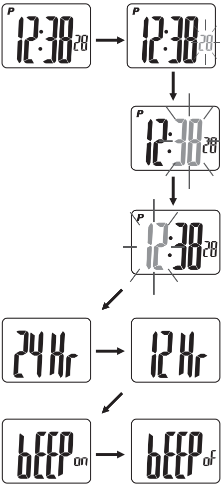
Nacisnąć krótko S1, aby włączyć podświetlenie wyświetlacza.



Normalny tryb czasu zostanie pokazany, gdy przez 1 minutę nie będzie naciśnięty ŻADEN przycisk.

POLSKI

5 Ustawienie czasu i wł. / wył brzęczyka



W normalnym trybie czasu (czas na wyświetlaczu):

- [S2]: Sekundy będą migać.
- S3 lub S4: Ustawienie sekund na zero.
- S2: Potwierdzenie. Minuty będą migać.

- S3 lub S4: Ustawienie minut w górę lub w dół.
  [S3] lub [S4]: Szybkie ustawienie minut.
- S2: Potwierdzenie. Godziny będą migać.

- S3 lub S4: Ustawienie godzin w górę lub w dół.
  [S3] lub [S4]: Szybkie ustawienie godzin.
- S2: Potwierdzenie.

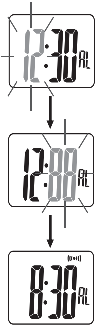
- S3 lub S4: Ustawienie formatu czasu 12HR lub 24 HR.
- S2: Potwierdzenie. Beep (brzęczyk) będzie migał.

- S3 lub S4: Aby ustawić (ON)-WŁ. lub (OF)-WYŁ..
- S2: Potwierdzenie.

- [S2]: Aby wyjść z ustawiania.

6 Ustawienie budzika i sygnalizacji pełnych godzin

6.1 Ustawienie



W normalnym trybie czasu (czas na wyświetlaczu):

- S2: Przełącza tryby budzika.
- [S2]: Godziny będą migać.

- S3 lub S4: Ustawienie godzin w górę lub w dół.
  [S3] lub [S4]: Szybkie ustawienie godzin.
- S2: Potwierdzenie. Minuty będą migać.

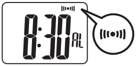
- S3 lub S4: Ustawienie minut w górę lub w dół.
  [S3] lub [S4]: Szybkie ustawienie minut.

- [S2]: Potwierdza ustawienie czasu włączenia budzika.

6.2 Włączenie / wyłączenie budzika

W trybie budzika:

S3: Budzik włączony



S3: Budzik wyłączony





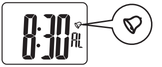
1. Po ustawieniu czasu włączenia budzika, włącza się on automatycznie.
2. Gdy budzik jest włączony, zegarek zacznie dzwonić o określonym czasie.
3. Gdy budzik dzwoni, nacisnąć dowolny przycisk z wyjątkiem S1, aby go wyłączyć.

POLSKI

6.3 Włączenie / wyłączenie sygnalizacji pełnych godzin

W trybie budzika:

S4:
Sygnalizacja
włączona



S4:
Sygnalizacja
wyłączona



7 Pomiar rytmu serca

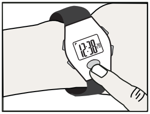
7.1 Ważne uwagi

1. Czujnik dotykowy, zlokalizowany w tylnej części zegarka, musi mieć odpowiedni kontakt ze skórą użytkownika, w czasie pomiaru.
2. NIE przeprowadzać pomiaru w czasie prowadzenia pojazdu lub pod wodą.
3. Czyścić okresowo tylna obudowę, nakładając kilka kropli wody i wycierając je dokładnie przy pomocy papierowego ręcznika, tak aby wyczyścić cały pozostały na obudowie tłuszcz.
4. NIE używać kremu do rąk, ponieważ będzie izolował sygnał między skórą a czujnikiem. Wytrzeć okresowo skórę i palce wodą z mydłem, aby polepszyć transmisję sygnału.
5. NIE używać paznokci tam gdzie skóra jest sucha i gruba. Dla ekstremalnie suchej skóry, zwilżyć palce i nadgarstek pod bieżącą wodą.
6. Trzymać zegarek we właściwej pozycji podczas pomiaru w ruchu, zapewni to właściwy kontakt czujnika ze skórą i palcami.
7. Podczas pomiaru, unikać wszelkich raptownych ruchów. Spowoduje to powstanie niechcianego dźwięku, co może doprowadzić do błędu pomiaru rytmu serca.

7.2 Pomiar

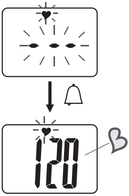


Rytm serca może być mierzony w każdym trybie funkcyjnym, jednak nie w trakcie ustawiania czasu lub budzika.



W dowolnym trybie funkcyjnym

- [S5] przez 5 do 8 sekund jak pokazano.



'- - -' miga na wyświetlaczu.

Brzęczyk potwierdza zakończenie pomiaru.

Można zwolnić przycisk.
Puls jest wyświetlany na ekranie przez 5 sekund.

8 Tryb stopera

1. Stoper odlicza czas do 99 godzin, 59 minut i 59 sekund.

W normalnym trybie czasu

- 2 x S2: Przełączanie na tryb stopera.
- S3: Start stopera.
- S3: Stop / Pauza stopera.
- S4: Reset stopera.

8.1 Specyfikacje

Tryb bieżącego czasu

- Godziny, minuty i sekundy
- Wybieralny format czasu 12 / 24
- Sygnał o pełnych godzinach

Tryb alarmu pulsu

- Zakres pomiaru: 43 do 200 uderzeń na minutę

Tryb budzika codziennego

- Budzik codzienny: 1 budzik na dzień
- Czas trwania budzika: około 30 sekund

Tryb stopera

- Dokładność: 1/100 sekundy (w czasie 1-szej godziny);
  Dokładność: 1 sekunda (po 1-szej godzinie);
- Zakres pomiaru: 99 godzin, 59 minut, 59 sekund
- Tryb pomiaru: upływający czas i upływająca akumulacja

Inne

- Elektro-luminescencyjne podświetlenie

9 Gwarancja Topcom

9.1 Okres gwarancji

Urządzenia Topcom są objęte 24-miesięcznym okresem gwarancji. Okres gwarancji rozpoczyna się w dniu zakupu nowego urządzenia. Gwarancja na akumulatorki jest ograniczona do 6 miesięcy od daty zakupu. Części eksploatacyjne lub wady nieznacznie wpływające na działanie lub wartość sprzętu nie są objęte gwarancją.
Gwarancję należy udowodnić, przedstawiając oryginalny rachunek zakupu, na którym widnieje data zakupu oraz model urządzenia.

9.2 Obsługa gwarancji

Wadliwe urządzenie należy zwrócić do zakładu serwisowego Topcom wraz z ważnym rachunkiem zakupu.
Jeżeli w urządzeniu wystąpi usterka w trakcie trwania okresu gwarancji, firma Topcom lub jej autoryzowany zakład serwisowy bezpłatnie usunie powstałą usterkę spowodowaną wadą materiałową lub produkcyjną. Firma Topcom będzie wypełniać zobowiązania gwarancyjne według własnego uznania, naprawiając lub wymieniając wadliwe urządzenia lub podzespoły wadliwych urządzeń. W przypadku wymiany, kolor i model urządzenia mogą różnić się od urządzenia pierwotnie zakupionego. Data pierwotnego zakupu będzie określać początek okresu gwarancyjnego. Okres gwarancyjny nie ulega przedłużeniu, jeżeli urządzenie zostało wymienione lub naprawione przez Topcom lub autoryzowany zakład serwisowy.

9.3 Wyjątki od gwarancji

Uszkodzenia lub wady spowodowane nieprawidłowym obchodzeniem się lub pracą z urządzeniem oraz uszkodzenia powstałe w wyniku zastosowania nieoryginalnych części lub akcesoriów nie zalecanych przez Topcom, nie są objęte gwarancją.
Gwarancja nie obejmuje szkód wywołanych przez czynniki zewnętrzne, takich jak pioruny, woda i ogień, ani uszkodzeń powstałych w czasie transportu.
Gwarancja nie ma zastosowania, jeżeli numer seryjny urządzenia został zmieniony, usunięty lub nie może zostać odczytany.

1 Introducere

Felicitări pentru achiziționarea produsului HB 2M00 & 2F00. Sperăm că vă veți bucura de utilizarea tensiometrului şi de beneficiile pe care acesta le oferă. Când faceți exerciții sau când practicați sporturi, în mod natural inima dvs. măreşte viteza de pompare a sângelui în corp potrivit nivelului crescut de energie. Tensiometrul poate calcula această creştere exprimată ca număr de bătăi pe minut (bmp) pentru a determina un puls țintă sigur pentru fiecare individ. Ceasul HB 2M00 & 2F00 acceptă 3 moduri pentru utilizator:

1. Modul oră normală
2. Modul alarmă
3. Modul cronograf

Mai multe informații privind zona pulsului țintă, pulsul maxim etc., pot fi găsite pe: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

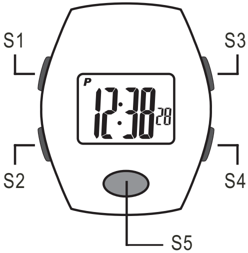
2 Observații privind siguranța

Utilizarea unui tensiometru NU reprezintă un înlocuitor pentru îngrijirea medicală profesională. Dacă suferiți de dereglări sau boli ale inimii sau dacă ați început să faceți recent exerciții de fitness, vă recomandăm să consultați un medic sau să vorbiți cu antrenorul dvs. şi să elaborați un plan de fitness care să vi se potrivească.
Ceasul ar trebui să fie utilizat numai ca un ghid în menținerea unui puls sigur pentru exerciții. NU trebuie să vă bazați pe el ca pe un monitor medical pentru puls. Dacă nu sunteți sigur în legătură cu impactul pe care programul de exerciții îl va avea asupra inimii, consultați un medic.

3 Îngrijire şi întreținere

NU expuneți ceasul la condiții meteorologice extreme sau la agenți de curățare şi solvenți. Evitați să scăpați ceasul din mână sau să îl mânuiți cu brutalitate. Evitați să strângeți cureaua prea tare. Curățați ceasul cu o cârpă moale şi uscată sau cu o cârpă moale umezită cu apă şi detergent neutru. Depozitați ceasul într-un loc uscat atunci când nu îl utilizați.

4 Butoane



Butoanele sunt menționate în manual după cum urmează.

- S1 = Apăsați S1 o dată
- [S1] = Țineți apăsat S1
- S2 = Apăsați S2 o dată
- [S2] = Țineți apăsat S2
- S3 = Apăsați S3 o dată
- [S3] = Țineți apăsat S3
- S4 = Apăsați S4 o dată
- [S4] = Țineți apăsat S4
- [S5] = Țineți apăsat S5

4.1 Resetare principală

Țineți apăsat S2, S3 şi S4 simultan pentru a reseta ceasul.
!!! Toate informațiile setate se vor pierde, la fel şi ora.

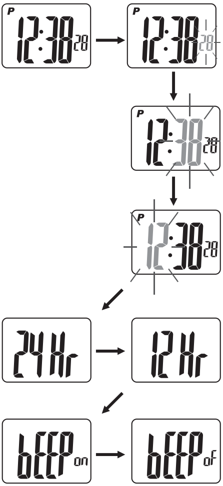
4.2 Lumină de fundal

Apăsați scurt S1 pentru a activa lumina de fundal a ecranului.

Modul oră normală va fi afişat când NU este selectată nicio tastă timp de 1 minut.

ROMÂNĂ

5 Setarea orei şi pornirea/oprirea semnalului sonor



În modul oră normală (oră pe ecran):

- [S2]: Secundele vor clipi.
- S3 sau S4: Setați secundele la zero.
- S2: Confirmați. Minutele vor clipi.

- S3 sau S4: Reglați minutele înainte sau înapoi.
  [S3] sau [S4]: Reglați repede minutele.
- S2: Confirmați. Ora va clipi.

- S3 sau S4: Reglați ora înainte sau înapoi.
  [S3] sau [S4]: Reglați repede ora.
- S2: Confirmați.

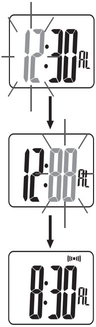
- S3 sau S4: Pentru a seta formatul orei la 12 ore sau 24 ore.
- S2: Confirmați. Afişajul pentru semnalul sonor va clipi.

- S3 sau S4: Pentru a seta pornirea (ON) sau oprirea (OF) semnalului sonor.
- S2: Confirmați.

- [S2]: Pentru a părăsi setarea.

6 Setarea orei alarmei şi a sunetului la fiecare oră

6.1 Setarea



În modul oră normală (oră pe ecran):

- S2: Pentru a comuta la modul alarmă.
- [S2]: Ora va clipi.

- S3 sau S4: Reglaţi ora înainte sau înapoi.
  [S3] sau [S4]: Reglaţi repede ora.
- S2: Confirmaţi. Minutele vor clipi.

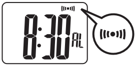
- S3 sau S4: Reglaţi minutele înainte sau înapoi.
  [S3] sau [S4]: Reglaţi repede minutele.

- [S2]: Pentru a confirma setarea orei alarmei.

6.2 Activarea / dezactivarea alarmei

În modul alarmă:

S3: Alarmă pornită



S3: Alarmă oprită

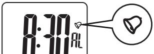


1. Dacă ora alarmei a fost reglată, alarma PORNEŞTE automat.
2. Când alarma este PORNITĂ, ceasul sună la ora alarmei.
3. Când alarma sună, apăsaţi orice buton în afară de S1 pentru a opri alarma.

6.3 Activarea / dezactivarea sunetului la fiecare oră

În modul alarmă:

S4: Sunet pornit



S4: Sunet oprit



ROMÂNĂ

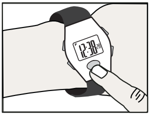
7 Măsurarea pulsului

7.1 Observații importante

1. Un contact al senzorului localizat pe partea din spate a ceasului trebuie să fie bine poziționat pe pielea utilizatorului în timpul măsurării.
2. NU efectuați măsurători în timp ce faceți scufundări sau sub apă.
3. Curățați din când în când capacul din partea din spate aplicând câteva picături de apă, apoi ştergeți-l cu atenție cu un prosop de hârtie pentru a îndepărta toate grăsimile reziduale.
4. NU folosiți cremă de mâini; aceasta va izola semnalul între piele şi senzori. Frecați din când în când pielea şi degetele cu apă şi săpun pentru o mai bună transmisie a semnalului.
5. NU folosiți vârfurile degetelor unde pielea este uscată şi groasă. Pentru cei cu o piele extrem de uscată, umeziți degetele şi încheietura mâinii cu puțină apă.
6. Țineți ceasul strâns în timp ce efectuați o măsurare în mişcare; acest lucru ajută senzorii să stabilească un contact stabil cu pielea şi degetele.
7. În timpul măsurării, evitați orice mişcare bruscă. Va produce un zgomot nedorit, deci poate avea ca rezultat o citire greşită a pulsului.

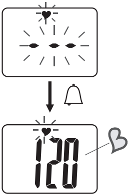
7.2 Măsurarea

Pulsul poate fi măsurat în timpul oricărui mod funcțional, însă nu poate fi măsurat când setați ora şi alarma.



În orice mod funcțional

- [S5] timp de 5 până la 8 secunde aşa cum este indicat.



'**- - -**' luminează pe ecran.

Un sunet sonor confirmă că măsurarea s-a terminat.

Butonul poate fi eliberat.
Pulsul este afişat timp de 5 secunde.

8 Modul cronograf

1. Cronograful numără până la 99 ore 59 minute 59 secunde.

În modul oră normală
- 2 x S2: Pentru a comuta la modul cronograf.
- S3: Porniți cronograful.
- S3: Opriți / Întrerupeți cronograful.
- S4: Resetați cronograful.

8.1 Specificații

Modul oră curentă
- Oră, minut şi secundă
- Format 12 / 24 ore selectabil
- Sunet la fiecare oră

Modul alertă puls
- Interval de măsurare: de la 43 la 200 bătăi pe minut

Mod alarmă zilnică
- Alarmă zilnică: 1 alarmă zilnică
- durată alarmă: aproximativ 30 de secunde

Modul cronograf
- Rezoluție: 1/100 secunde (în cadrul primei ore);
  Rezoluție: 1 secundă (după prima oră)
- Interval de numărare: 99 ore, 59 minute, 59 secunde
- Mod de măsurare: oră scursă şi timp suplimentar scurs

Altele
- Lumină de fundal electroluminiscentă

9 Garanția Topcom

9.1 Perioada de garanție

Unitățile Topcom au o perioadă de garanție de 24 de luni. Perioada de garanție începe în ziua achiziționării noii unități. Garanția pentru baterii este limitată la 6 luni de la data achiziției. Consumabilele sau defectele care cauzează un efect neglijabil asupra funcționării sau valorii echipamentului nu sunt acoperite de garanție. Garanția trebuie dovedită prin prezentarea chitanței originale de achiziție, pe care apar data achiziției şi modelul echipamentului.

9.2 Utilizarea garanției

O unitate defectă trebuie trimisă la un centru de service Topcom, împreună cu o chitanță valabilă.
Dacă unitatea se defectează în timpul perioadei de garanție, Topcom sau centrul de service autorizat oficial de către aceasta va repara gratuit orice defecțiune provocată de defectele de material sau de fabricație.
Topcom îşi va îndeplini obligațiile de garanție în funcție de propria opțiune, reparând sau înlocuind unitățile defecte sau piesele unităților defecte. În cazul înlocuirii, culoarea sau modelul pot fi diferite de unitatea originală achiziționată.
Data inițială de achiziție va determina începutul perioadei de garanție. Perioada de garanție nu se extinde dacă unitatea este înlocuită sau reparată de Topcom sau de centrele de service autorizate.

9.3 Excluderi de la garanție

Deteriorările sau defecțiunile cauzate de utilizarea sau operarea incorectă şi deteriorările rezultate din utilizarea unor piese sau accesorii neoriginale, nerecomandate de Topcom nu sunt acoperite de garanție.
Garanția nu acoperă deteriorările cauzate de factori externi, cum ar fi trăsnetul, apa sau focul şi nici pe cele apărute în timpul transportului.
Nu poate fi solicitată garanția dacă numărul de serie de pe unitate a fost modificat, îndepărtat sau făcut ilizibil.

1 ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с покупкой HB 2M00 & 2F00. Мы надеемся, что вам понравится этот пульсомер и вы оцените его преимущества. В процессе занятий физкультурой или спортом ваше сердце бьется чаще, перекачивая кровь в соответствии с повышенной физической нагрузкой. Пульсомер может рассчитывать это увеличение, выражаемое числом ударов в минуту, чтобы определить безопасна ли частота пульса для каждого человека. Пульсомер HB 2M00 & 2F00 поддерживает 3 пользовательских режима работы:

1. Режим обычных часов
2. Режим будильника
3. Режим хронографа

Дополнительную информацию о безопасной частоте пульса, максимальной частоте пульса и т.д. можно получить на сайте: www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

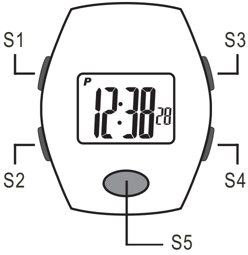
2 ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Использование измерителя пульса НЕ заменяет профессиональное медицинское обслуживание. Если у вас имеются нарушения в работе сердца, заболевания или вы недавно начали заниматься физическими упражнениями, желательно проконсультироваться с врачом или посоветоваться со своим тренером и разработать подходящий для вас индивидуальный тренировочный план. Измеритель пульса должен использоваться только как средство контроля безопасной частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений. На него НЕЛЬЗЯ полагаться как на профессиональный медицинский монитор частоты сердечных сокращений. Если вы не знаете, как ваша программа физической подготовки будет воздействовать на ваше сердце, проконсультируйтесь, пожалуйста, с врачом.

3 УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

НЕ подвергайте пульсомер воздействию экстремальных погодных условий, НЕ применяйте чистящих средств и растворителей. Не роняйте пульсомер, обращайтесь с ним осторожно. Не затягивайте ремешок пульсомера слишком туго. Чистите пульсомер сухой мягкой тканью или мягкой тканью, смоченной водным раствором мягкого моющего средства. Когда устройство не используется, храните его в сухом месте.

4 КНОПКИ



В рукводстве пользователя упоминаются следующие кнопки.

- S1 = Нажмите кнопку S1 один раз
- [S1] = Нажмите и удерживайте кнопку S1
- S2 = Нажмите кнопку S2 один раз
- [S2] = Нажмите и удерживайте кнопку S2
- S3 = Нажмите кнопку S3 один раз
- [S3] = Нажмите и удерживайте кнопку S3
- S4 = Нажмите кнопку S4 один раз
- [S4] = Нажмите и удерживайте кнопку S4
- [S5] = Нажмите и удерживайте кнопку S5

4.1 СБРОС НАСТРОЕК

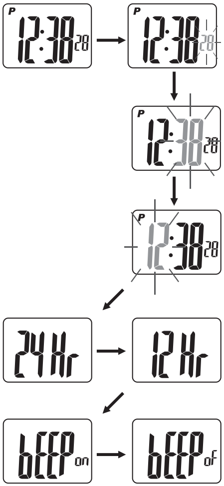
Чтобы сбросить настройки устройства, одновременно нажмите и удерживайте кнопки S2, S3 и S4.
!!! Вся информация о параметрах установки будет потеряна, в том числе время.

4.2 ПОДСВЕТКА

Для включения подсветки дисплея коротко нажмите кнопку S1.

Обычный режим отображения времени активизируется при удержании клавиши NO в течение 1 минуты.

5 УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ И ВКЛЮчЕНИЕ/ ВЫКЛЮчЕНИЕ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА (ON / OFF)



В обычном режиме отображения времени (время на дисплее):

- [S2]: секунды начнут мигать.
- S3 или S4: значения секунд устанавливаются на нуль.
- S2: подверждение. Минуты начнут мигать.

- S3 или S4: значения минут увеличиваются или уменьшаются.
  [S3] или [S4]: быстро установите минуты.
- S2: подверждение. Часы начнут мигать.

- S3 или S4: значения часов увеличиваются или уменьшаются.
  [S3] или [S4]: быстро установите часы.
- S2: подверждение.

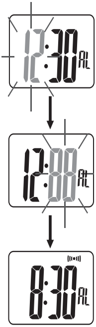
- S3 или S4: установите 12-часовой или 24-часовой формат времени.
- S2: подверждение. Начнет мигать надпись BEEP.

- S3 или S4: включите звуковой сигнал (ON) или выключите (OF).
- S2: подверждение.

- [S2]: для выхода из режима настройки.

6 УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ СРАБАТЫВАНИц БУДИЛЬНИКА И ПОчАСОВОГО СИГНАЛА

6.1 УСТАНОВКА



В обычном режиме отображения времени (время на дисплее):

- S2: включение и выключение режима будильника.
- [S2]: часы начнут мигать.

- S3 или S4: значения часов увеличиваются или уменьшаются. [S3] или [S4]: быстро установите часы.
- S2: подверждение. Минуты начнут мигать.

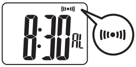
- S3 или S4: значения минут увеличиваются или уменьшаются. [S3] или [S4]: быстро установите минуты.

- [S2]: для подтверждения установки времени срабатывания будильника.

6.2 ВКЛЮчЕНИЕ / ВЫКЛЮчЕНИЕ БУДИЛЬНИКА

В режиме будильника:

S3: включение будильника



S3: выключение будильника

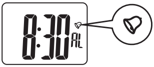


1. Если время срабатывания будильника корректировали, то будильник автоматически включается.
2. Когда будильник включен (режим ON), сигнал срабатывает в установленное время.
3. Когда звучит сигнал будильника, для отключения сигнала следует нажать любую кнопку, кроме кнопки S1.

6.3 ВКЛЮчЕНИЕ / ВЫКЛЮчЕНИЕ ПОчАСОВОГО СИГНАЛА

В режиме будильника:

S4: почасовой сигнал активизируется



S4: почасовой сигнал отключается



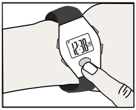
7 ИЗМЕРЕНИЕ чАСТОТЫ ПУЛЬСА

7.1 ВАЖНЫЕ ЗАМЕчАНИџ

1. В процессе измерения контактный датчик, находящийся на задней крышке часов, должен иметь хороший контакт с кожей пользователя.
2. НЕ используйте пульсомер при подводном плавании и не подвергайте его воздействию воды.
3. Регулярно чистите заднюю крышку, нанеся несколько капель воды и аккуратно протирая крышку бумажной салфеткой, чтобы удалить жировые пятна.
4. НЕ используйте крем для рук, так как он изолирует сигнал между кожей и датчиками. Для лучшей передачи сигнала иногда промывайте кожу и пальцы водой с мылом.
5. НЕ используйте кончики пальцев, где кожа сухая и толстая. Для людей с очень сухой кожей следует увлажнять пальцы и запястье водой из под крана.
6. При проведении измерений во время движения держите часы крепко, так как это помогает датчикам создавать устойчивый контакт с кожей и пальцами.
7. В процессе измерения избегайте резких движений. Это создаст нежелательные помехи, что может привести к ошибке в определении частоты пульса.

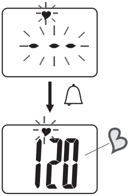
7.2 ВЫПОЛНЕНИЕ ИЗМЕРЕНИџ

> Частоту сердечных сокращений можно измерять при любом режиме работы, кроме режима настройки времени и будильника.



В любом функциональном режиме

- Нажмите кнопку [S5] на 5 - 8 секунд, как указано.



'- - -' начнет мигать на дисплее.

Звуковой сигнал подтверждает, что измерение было выполнено.

Теперь кнопку можно отпустить.
Частота пульса отображается в течение 5 секунд.

8 РЕЖИМ ХРОНОГРАФА

> 1. Хронограф (секундомер) может отсчитывать время до 99 часов 59 минут 59 секунд.

В режиме обычных часов

- 2 x S2: включение и выключение режима хронографа.
- S3: запуск хронографа.
- S3: остановка / пауза в работе хронографа.
- S4: сброс показаний хронографа.

8.1 ТЕХНИчЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Режим текущего времени

- Часы, минуты и секунды
- Выбор 12 / 24-часового формата времени
- Почасовой сигнал

Режим предупреждения о частоте пульса
- Диапазон измерения: От 43 до 200 ударов в минуту

Режим ежедневного будильника
- Срабатывание ежедневного будильника: 1 раз в сутки
- Продолжительность сигнала будильника: около 30 секунд

Режим хронографа
- Разрешение: 1/100 секунды (в течение первого часа)
  Разрешение: 1 секунда (после первого часа)
- Диапазон отсчета времени: 99 часов, 59 минут, 59 секунд
- Режим измерения: истекшее время и общее истекшее время

Прочее
- Электролюминесцентная подсветка

9 ГАРАНТИџ КОМПАНИИ TOPCOM

9.1 ГАРАНТИЙНЫЙ ПЕРИОД

На продукцию Topcom предоставляется гарантия сроком 24 месяца. Действие гарантии начинается со дня приобретения нового устройства. Гарантийный период на элементы питания составляет 6 месяцев с момента приобретения. Гарантия не распространяется на расходные материалы или неисправности, незначительно влияющие на работоспособность и ценность оборудования.
Гарантия действительна только при наличии оригинала товарного чека с указанной датой покупки и моделью устройства.

9.2 ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Неисправное устройство должно быть доставлено в сервисный центр компании Topcom вместе с документом, подтверждающим его покупку. В случае возникновения неполадки в течение гарантийного периода компания Topcom или ее уполномоченный сервисный центр произведет бесплатный ремонт любых повреждений, вызванных дефектами материалов или производственным браком.
Компания Topcom в полной мере выполняет взятые на себя гарантийные обязательства, осуществляя ремонт или замену вышедшего из строя изделия или его деталей. В случае замены цвет и модель могут отличаться от приобретенного ранее изделия.
Срок действия гарантии определяется датой первоначальной покупки. Гарантийный период не продлевается в случае замены или ремонта изделия в компании Topcom или в ее уполномоченных сервисных центрах.

9.3 ОГРАНИчЕНИЕ ГАРАНТИИ

Действие гарантии не распространяется на повреждения или неполадки, которые возникли вследствие нарушения правил эксплуатации либо вследствие применения деталей и принадлежностей других изготовителей, не рекомендованных компанией Topcom.
Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные внешним воздействием (например, попаданием разряда молнии, попаданием влаги или возгоранием), а также на повреждения, возникшие при транспортировке. Гарантия недействительна в случае изменения, удаления или неразборчивости серийного номера изделия.

1 ÚVOD

Ďakujeme vám za to, že ste si zakúpili prístroj HB 2M00 a 2F00. Dúfame, že z používania kardiometra a z jeho prínosov budete ma˙ rados˙. Pri cvičení alebo športe vaše srdce prirodzene zrýchľuje pri čerpaní krvi do tela v súlade so zvýšenou úrovňou energie. Kardiometer vie vypočíta˙ toto zvýšenie vyjadrené v počte úderov za minútu (bpm) a tak urči˙ cieľový pulz pre každého jednotlivca. Hodinky HB 2M00 a 2F00 podporujú 3 používateľské režimy:

1. Normálny časový režim
2. Režim alarmu
3. Režim chronografu

> More information about the target heart rate zone, maximum heart rate etc... can be found on:
> www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

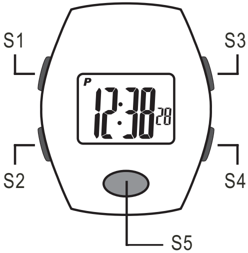
2 BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Používanie srdečného monitora NIE JE náhradou za profesionálnu lekársku starostlivos˙. Ak trpíte srdečnými obtiažmi, chorobou alebo ste nedávno začali tréningový program, odporúča sa, aby ste vyhľadali lekára alebo aby ste sa pozhovárali s vaším trénerom a vypracovali plán cvičenia, ktorý vám bude vyhovova˙.
Hodinky sa smú používa˙ iba ako sprievodca pri udržiavaní správnej tepovej rýchlosti srdca pri cvičení. NEDAJÚ sa poklada˙ za lekársky monitor tepu srdca. Ak si nie ste istý, akým spôsobom by mohol váš tréningový program ovplyvni˙ vaše srdce, konzultujte prosím lekára.

3 STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Hodinky NEVYSTAVUJTE extrémnym klimatickým podmienkam ani čistiacim prostriedkom a rozpúš˙adlám. Predchádzajte pádu hodiniek alebo nešetrnému zaobchádzaniu. Neu˙ahujte pás príliš tesne. Hodinky čistite mäkkou sukou handričkou alebo mäkkou handričkou navlhčenou v roztoku jemného čistiaceho prostriedku a vody. Keď hodinky nepoužívate, skladujte ich na suchom mieste.

4 TLAČIDLÁ



Tlačidlá sa v príručke uvádzajú nasledujúcim spôsobom.

- S1 = Stlačte tlačidlo S1 raz
- [S1] = Stlačte a podržte tlačidlo S1
- S2 = Stlačte tlačidlo S2 raz
- [S2] = Stlačte a podržte tlačidlo S2
- S3 = Stlačte tlačidlo S3 raz
- [S3] = Stlačte a podržte tlačidlo S3
- S4 = Stlačte tlačidlo S4 raz
- [S4] = Stlačte a podržte tlačidlo S4
- [S5] = Stlačte a podržte tlačidlo S5

4.1 HLAVNÝ RESET

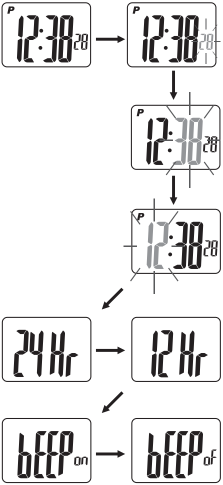
Ak chcete hodinky resetova˙, stlačte tlačidlá S2, S3 a súčasne.
!!! Stratia sa všetky uložené informácie aj čas.

4.2 PODSVIETENIE

Ak chcete aktivova˙ podsvietenie displeja, nakrátko stlačte tlačidlo S1.

Normálny časový režim sa zobrazí, keď po dobu 1 minúty nestlačíte ŽIADNE tlačidlo.

5 NASTAVENIE ČASU A ZAP/VYP PÍPANIA



V normálnom časovom režime (na displeji je čas):

- [S2]: Blikajú sekundy.
- S3 alebo S4: Sekundy sa nastavia na nulu.
- S2: Potvrdi˙. Blikajú minúty.

- S3 alebo S4: Nastavte minúty nahor alebo nadol.
  [S3] alebo [S4]: Rýchlo nastavte minúty.
- S2: Potvrdi˙. Blikajú hodiny.

- S3 alebo S4: Nastavte hodinu nahor alebo nadol.
  [S3] alebo [S4]: Rýchlo nastavte hodinu.
- S2: Potvrdi˙.

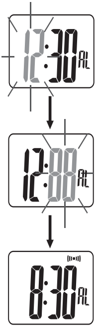
- S3 alebo S4: Nastavenie formátu času v 12 hod alebo 24 hod.
- S2: Potvrdi˙. Bliká slovo Beep.

- S3 alebo S4: Zapnutie (ON) alebo vypnutie (OF) pípania.
- S2: Potvrdi˙.

- [S2]: Ukonči˙ nastavenie.

6 NASTAVENIE ČASU ALARMU A HODINOVÉHO VYZVÁŇANIA

6.1 NASTAVENIE



V normálnom časovom režime (na displeji je čas):

- S2: Prepnutie do režimu alarmu.
- [S2]: Blikajú hodiny.

- S3 alebo Sm4: Nastavte hodinu nahor alebo nadol.
  [S3] alebo [S4]: Rýchlo nastavte hodinu.
- S2: Potvrdi˙. Blikajú minúty.

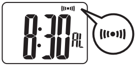
- S3 alebo S4: Nastavte minúty nahor alebo nadol.
  [S3] alebo [S4]: Rýchlo nastavte minúty.

- [S2]: Potvrdenie nastavenia času alarmu.

6.2 AKTIVÁCIA/DEAKTIVÁCIA ALARMU

V režime alarmu:

S3: Alarm zapnutý



S3: Alarm vypnutý



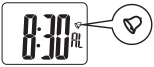


1. Ak sa upraví čas alarmu, alarm sa zapne automaticky.
2. Keď je alarm zapnutý, hodiny v čase alarmu vydajú zvuk.
3. Keď zaznie alarm, stlačte ktorékoľvek tlačidlo okrem S1 a alarm prestane.

6.3 AKTIVÁCIA/DEAKTIVÁCIA HODINOVÉHO VYZVÁŇANIA

V režime alarmu:

S4: Vyzváňanie zapnuté



S4: Vyzváňanie vypnuté



7 MERANIE PULZU

7.1 DÔLEŽITÉ POZNÁMKY

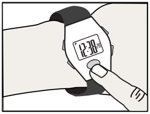
1. Snímací kontakt nachádzajúci sa na zadnej časti hodiniek musí by˙ počas merania v tesnom spojení s pokožkou používateľa.
2. NEMERAJTE počas potápania alebo pod vodou.
3. Zadný kryt príležitostne očistite nanesením niekoľkých kvapiek vody a potom ho dôkladne osušte papierovým obrúskom, aby sa odstránili všetky zvyšky mastnoty.
4. NEPOUŽÍVAJTE krém na ruky, izoloval by signál medzi kožou a snímačmi. Ak chcete dosiahnu˙ lepší prenos signálu, príležitostne si potrite kožu a prsty mydlom a vodou.
5. NEPOUŽÍVAJTE končeky prstov, kde je koža suchá a hrubá. U osôb s mimoriadne suchou kožou navlhčite prsty a zápästie vodou z vodovodu.
6. Pri meraní za pohybu držte hodinky pevne, pomôže to senzorom tesne sa spoji˙ s pokožkou a prstami.
7. Počas pohybu zamedzte všetkým náhlym pohybom. Vytvoria nežiaduci šum, čo môže vies˙ k chybnému nasnímaniu pulzu.

SLOVENSKY

7.2 MERANIE

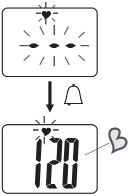


Pulz sa dá mera˙ v každom funkčnom režime, ale nedá sa mera˙ pri nastavovaní času a alarmu.



V každom funkčnom režime

- [S5] na 5 až 8 sekúnd, ako je označené.



'Na displeji bliká **- - -**.

Pípnutie potvrdí, že meranie sa skončilo.

Tlačidlo možno uvoľni˙.
Pulz sa zobrazí na 5 sekúnd.

8 REŽIM CHRONOGRAFU

1. Chronograf počíta do 99 hodín 59 minút a 59 sekúnd.

V normálnom časovom režime:

- 2 x S2: Prepnutie do režimu chronografu.
- S3: Spusti˙ chrono.
- S3: Zastavi˙/preruši˙ chrono.
- S4: Obnovi˙ chrono.

8.1 ŠPECIFIKÁCIE

Režim aktuálneho času

- Hodina, minúta a sekunda
- Voliteľný formát 12/24 hodín
- Hodinové vyzváňanie na hodinkách

Režim výstrahy pre srdce

- Merací rozsah: 43 až 200 úderov za minútu

Režim denného alarmu

- Denný alarm: 1 denný alarm
- trvanie alarmu: približne 30 sekúnd

Režim chronografu

- Rozlíšenie: 1/100 sekundy (v 1. hodine),
  Rozlíšenie: 1 sekunda (po 1. hodine)
- Počítací rozsah: 99 hodín, 59 minút, 59 sekúnd
- Režim merania: uplynulý čas a súhrnný uplynulý čas

Iné

- Elektroluminiscenčné podsvietenie

9 ZÁRUKA SPOLOČNOSTI TOPCOM

9.1 ZÁRUČNÁ DOBA

Na zariadenia Topcom sa poskytuje 24-mesačná záručná doba. Záručná doba začína plynú″ dňom zakúpenia nového zariadenia. Záruka na batérie je obmedzená na 6 mesiacov po ich zakúpení. Záruka sa nevz″ahuje na spotrebný materiál a chyby, ktoré majú zanedbateľný vplyv na prevádzku alebo hodnotu zariadenia.
Pri uplatnení záruky je nutné predloži″ originálny doklad o zakúpení, na ktorom je vyznačený dátum zakúpenia a model zariadenia.

9.2 UPLATNENIE A PLNENIE ZÁRUKY

Pokazené zariadenie je potrebné vráti˙ do servisného centra spoločnosti Topcom spolu s platným dokladom o zakúpení.
Ak sa chyba vyskytne počas záručnej doby, spoločnos˙ Topcom alebo jej oficiálne autorizované servisné centrum bezplatne odstráni všetky poruchy spôsobené chybami materiálu alebo výroby.
Spoločnos˙ Topcom podľa vlastného uváženia splní svoje záručné závázky buď opravou, alebo výmenou chybných zariadení alebo ich častí. V prípade výmeny sa farba a model môžu líši˙ od pôvodne zakúpeného zariadenia.
Deň zakúpenia výrobku je prvým dňom záručnej doby. Oprava alebo výmena výrobku spoločnos˙ou Topcom alebo jej povereným servisným centrom nepredlžuje záručnú dobu.

9.3 VÝNIMKY ZO ZÁRUKY

Záruka sa nevz˙ahuje na poškodenie alebo chyby spôsobené nesprávnym zaobchádzaním alebo použitím a poškodenia, ktoré sú následkom použitia neoriginálnych súčastí alebo príslušenstva neodporúčaného spoločnos˙ou Topcom.
Záruka sa nevz˙ahuje na poškodenie spôsobené vonkajšími faktormi, ako je blesk, voda či oheň, ani na poškodenia spôsobené pri preprave.
Záruka sa nemôže uplatni˙, ak bolo výrobné číslo na jednotke zmenené, odstránené alebo je nečitateľné.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My producent, **TOPCOM EUROPE Nv,** Grauwmeer 17, 3001 Heverlee, Belgia,

z pełną odpowiedzialnością deklarujemy, że produkt :

Model: HB 2M00 & HB 2F00
Klasa sprzętu: /

jest zgodny z niezbędnymi wymaganiami i innymi przepisami dyrektywą 89/336/EEC oraz dyrektywą oznakowania **CE**.

Informacja dodatkowa:

Produkt jest zgodny z wymaganiami:

- EN 61000-6-3 : 2007 +A11
- EN61000-6-1 : 2007

Data: 5/2/2008
Miejscowość: Heverlee , Belgium
Nazwisko: Verheyden Geert
Stanowisko: Dyrektor Techniczny

Podpis:

Kontakt: Topcom Europe Nv, departament R&D, Research Park, Grauwmeer 17, 3001 Heverlee, Belgia. Tel : +32 16 398920 , Fax : +32 16 398939

SERVICE RETURN CARD - RÜCKSENDEKARTE - CARTE DE RETOUR SERVICE - RETOURFICHE

RETURN WITH YOUR DEFECT PRODUCT

Name/Vorname/Prénom/Naam:

Surname/Familienname/Nom/Familienaam:

Street/Straße/Rue/Straat:

Nr./N°:

Box/Postfach/Boîte/Postbus:

Location/Ort./Lieu/Plaats:

Post code/Postleitzahl/Code Postal/Postcode:

Country/Land/Pays/Land:

Tel./Tél.:

E-mail:

Model name/Modellbezeichnung/Nom du modèle/Modelnaam:

Serial Nr/Seriennummer/N° série/Serienummer:

Purchase date/Kaufdatum/Date d’achat/Aankoopdatum:

– – (DD/MM/YYYY) - (TT/MM/JJJJ)

Fault description/Beschreibung des Defekts/Description de la panne/Beschrijving defect:

(Original Proof of Purchase has to be attached to this return card to be valid for warranty)

Model name/Modellbezeichnung/Nom du modèle/Modelnaam:

Serial Nr/Seriennummer/N° série/Serienummer:

Purchase date/Kaufdatum/Date d’achat/Aankoopdatum:

– – (DD/MM/YYYY) - (TT/MM/JJJJ)

Fault description/Beschreibung des Defekts/Description de la panne/Beschrijving defect:

TOPCOM®

visit our website

www.topcom.net

MD14500204